پرورش جسم در آئین ودا!



ترجمہ
مسعود عامری

by Dr. Vasant Lad

آیورودا:

علم خود درمانی

AYURVEDA:

The Science of Self-Healing



یك راهنمای عملی



ترجمهٔ مسعود عامری

* آیورودا : علم خود درمانی
تألیف : دکتر واسانت لاد
ترجمه : مسعود عامری
چاپخانه : مهارت
چاپ اول : ۱۳۶۸
طرح جلد از : فرمان
تیراژ: ۵۰۰۰
همکار فنی، سازمان طرح و اجرای کتاب
ناشرین : نشر اشراقیه ـ انتشارات قلم

دربارهٔ نویسنده

«دکتر واسانت لاد»، بومی هندوستان، طبیب و پروفسور طبابت آیورودائی است که بیش از ۱۵ سال سابقه دارد. وی در چهارسال گذشته، تنها برنامهٔ تمام‌وقت آیورودا درایالات متحده‌را رهبری کرده است. در حال‌حاضر، اوگردانندهٔ انستیتوی آیورودائی در آلباکرکی، نیومکزیکو است. دکتر لاد به‌صورت وسیعی در سرتاسر امریکا سخنرانی کرده و مقالات نشر شدهٔ متعددی دربارهٔ آیورودا به‌رشتهٔ تحریر درآورده است.

قدردانی

بدین‌وسیله از کلیهٔ دوستان و سرورانی که در ترجمه و چاپ این کتاب، چه از نظر معنوی و چه از نظر مادی، اینجانب را یاری دادند، کمال سپاس و امتنان را دارم.

مترجم

فهرست مطالب

مقدمهٔ نویسنده	۱۱
فصل اول. تاریخ و فلسفه	**۱۵**
اولین علم زندگی	۱۸
آیورودا و نیروی بالقوهٔ انسان	۲۰
آیورودا، یوگا و تانترا	۲۱
آیورودا و ذهن غربی	۲۲
فصل دوم. پنج عنصر و انسان	**۲۴**
انسان به‌عنوان جهان کوچك	۲۶
حواس	۲۷
فصل سوم. ساختمان بدنی انسان	**۳۱**
شناخت سه‌دوشا	۳۶
تشخیص ساختمان بدنی فرد	۳۹
ساختمان بدنی واتا	۳۹
ساختمان بدنی پیتا	۴۱
ساختمان بدنی کافا	۴۲
ساختمان ذهنی	۴۵

فصل چهارم. پروسهٔ بیماری ۴۷
طبقه‌بندی بیماری ۴۸
استعداد بیماری ۴۹
«آگنی»، کلید سلامتی یا بیماری ۵۰
احساسات سرکوب شده ۵۳
سه ملا ۵۴
هفت دهاتو ۵۸

فصل پنجم. خواص ۶۲

فصل ششم. تشخیص ۶۸
امتحان نبض شریان زند اعلا ۶۹
تشخیص از روی زبان ۷۷
تشخیص از روی چهره ۸۰
تشخیص از روی لب ۸۱
تشخیص از روی ناخن ۸۴
تشخیص از روی چشم ۸۶

فصل هفتم. درمان ۸۹
تسکین احساسات ۹۰
پانچاکارما ۹۱
استفراغ‌درمانی (وامن) ۹۱
مسهلها (ویرچان) ۹۴
تنقیه (باستی) ۹۶
بکارگیری دارو ازطریق بینی (ناسیا) ۹۹
حجامت (راکتا موکشا) ۱۰۲
تسکین ۱۰۴

فصل هشتم. پرهیز غذائی ۱۰۵
روزه ۱۱۳
ویتامینها ۱۱۵

فصل نهم. مزه ۱۱۶
راسا، ویریا و وی‌پاک ۱۱۷

فصل دهم. طریقهٔ زندگی و عادت جاری	۱۲۹
پیشنهاداتی برای یک زندگی سالم توأم با خلاقیت	۱۳۱
برنامهٔ عادت جاری	۱۳۱
پرهیز غذائی وهضم	۱۳۲
بهداشت بدنی	۱۳۳
بهداشت روان	۱۳۵
فصل یازدهم. زمان	۱۳۶
خورشید و ماه	۱۳۸
ستاره شناسی (هیئت)	۱۴۰
سالهای حیات بشر	۱۴۱
فصل دوازدهم. طول عمر	۱۴۲
یوگا	۱۴۸
تنفس ومراقبه (پرانایاما)	۱۵۰
مانترا	۱۶۴
مراقبه	۱۶۴
ماساژ	۱۶۸
فصل سیزدهم. داروئیها	۱۶۹
داروخانهٔ آشپزخانه‌ای	۱۷۰
فلزات	۱۹۱
معالجه ازطریق گوهرها، سنگها ورنگها	۱۹۵
تقویم سنگهای تولد	۱۹۶
استفاده ازگوهرها	۱۹۶
رنگ	۲۰۳
نتیجه گیری	۲۰۷

ضمیمه‌ها

ضمیمهٔ ۱. پادزهر غذاها	۲۱۰
ضمیمهٔ ۲. درمان ازطریق کمکهای اولیه	۲۱۳
ضمیمهٔ ۳. دستورالعملها	۲۲۰
فرهنگ لغات فنی	۲۲۳
منابع این کتاب	۲۳۱

فهرست جداول، نمـودارها و اشکال

جدول ۱. پنج عنصر، ارگانهای حسی و اعمال آنها ۳۰
جدول ۲. ساختمان بدنی انسان (پراکرتی) ۴۳
جدول ۳. پیست خاصیت (گوناها) و اثرات آنها ۶۵
جدول ۴. خواص سه‌دوشا ۶۷
جدول ۵. راهنمای غذائی برای انواع ساختمان بدنی پایه‌ای ۱۰۸
جدول ۶. مزه‌ها و اثراتشان ۱۲۰
جدول ۷. خواص و اثرات راسا، ویریا و وی‌پاك ۱۲۲
جدول ۸. آساناها برای اختلال واتا، پیتا وکافا ۱۶۲

نمودار ۱. سامکهیا، فلسفهٔ خلقت ۱۹
نمودار ۲. وظایف سه‌دوشا ۳۵
نمودار ۳. امتحان ادرار ۵۶
نمودار ۴. گردش مواد مغذی و تغییرشکل دهاتوها ۶۱
نمودار ۵. درمان از راه استفراغ (وامن) ۹۲
نمودار ۶. درمان‌ازطریق‌تخلیهٔ مدفوع بوسیلهٔ مسهل(ویرچان) ۹۵
نمودار ۷. درمان ازطریق تنقیه (باستی) ۹۷
نمودار ۸. بکارگیری دارو ازطریق بینی (ناسیا) ۱۰۰
نمودار ۹. نمودار سه‌دوشا ۱۳۹
نمودار ۱۰. حالات یوگا برای ناراحتیهای واتا، پیتا وکافا ۱۵۲

شکل ۱. جایگاه واتا، پیتا ،کافا ۳۴
شکل ۲. «نادی»، تشخیص نبض ۷۰
شکل ۲ الف. تعیین هویت نبض ۷۱
شکل ۳. نقاط نبض ۷۲
شکل ۴. خطوط نصف‌النهار و پنج عنصر اصلی ۷۴
شکل ۵. نبض و اعضا (ارگانها) ۷۵
شکل ۶. تشخیص از روی زبان (جیهوا) ۷۸
شکل ۷. تشخیص از روی چهره ۸۲
شکل ۸. تشخیص از روی لب (اُستا) ۸۳
شکل ۹. تشخیص از روی ناخن ۸۵
شکل ۱۰. تشخیص از روی چشم ۸۷
شکل ۱۱. مراقبهٔ سو-هام ۱۶۷

مقدمهٔ نویسنده

اعتقاد راسخ نسبت به‌سهیم شدن آیورودا[1] (به‌صورتی ساده وعملی) بادانش‌غربیان، الهام‌بخش نویسنده برای تحریر این کتاب بود. تاکنون،آیورودا درغرب به‌عنوان یك‌دانش‌مرموز انگاشته می‌شد ؛ درحالی‌که علمی ساده و دستورالعملی برای زندگی‌است‌که اصول آن درسراسر گیتی‌قابل‌اجرا وبرای‌حفظ سلامت هرفرد ضروری می‌باشد. آیورودا هر جزء و نقشی از زندگی‌انسان‌را موردبحث قرارمی‌دهد. رهنمودی است‌که در طی‌قرون متمادی تأییدگشته، پالایش یافته و در دسترس‌کسانی قرارگرفته‌که در جستجوی هماهنگی بیشتر ، صلح و طول‌عمر هستند.

دانش‌ارائه‌شده دراین‌کتاب ارزش‌دیرپائی برای‌خواننده دربردارد. دانش‌آیورودا براساس یك‌سری اطلاعات‌تحقیقاتی

1. ayurveda

که دائماً درحال تغییراست بنانشده ، بلکه بر پایهٔ خرد لایزال «ریشی»هائی که این دانش‌را دریافت کرده‌اند ، استوار است؛ دانشی که بیان کنندهٔ تمامیت کامل **آگاهی کیهانی**[۲] از طریق درون‌نگری عرفانی و مراقبه است. آیورودا یك دانش بدون زمان است و با انعکاس و روشن شدن مطالب آن دراین کتاب، امید است که درسرتاسرزندگی‌مورد استفادهٔخوانندهقرارگیرد.

آیورودا مربوط به‌هشت شاخهٔ اصولی طب‌می‌باشد: بیماریهای کودکان ، امراض زنانه ، زایمان ، امراض چشمی ، امراض دوران‌پیری، امراض گوش‌وحلق‌وبینی، طب‌عمومی و جراحی. هرکدام ازاین تخصصهای پزشکی براساس این‌فرضیه‌ها مورد مطالعه‌قرارمی گیرد: فرضیهٔ‌پنج‌عنصر(اِتِر،هوا،آتش،آب،خاك)؛ **سه‌دوشا**[۳] یا سه‌مادهٔ مایع‌یا نیمه‌مایع(طبایع)بدن؛ هفت **دهاتو**[۴] یا بافتهای بدن؛ سه مَلاَ[5] (ادرار، مدفوع، عرق)؛ وسه‌گانه‌های زندگی (بدن، ذهن وهشیاری معنوی). این‌مباحث بطورمبسوطی دراین‌کتاب مقدماتی روشن‌شده‌است.

این‌کتاب عمدتاً به‌ارائهٔ یك‌نظر اجمالی بنیانی درمورد آیورودا تخصیص داده‌شده‌است که شامل‌فنون آزمایش،تشخیص و درمان، بالابردن‌طول‌عمر، استفاده از داروهای گیاهی وسایر جنبه‌های عملی‌روزانه برای حفظ سلامت می‌باشد.

زمانی که دانشجواطلاعات‌زیربنائی‌را از آیورودا کسب نمود، هنوزگنجینه‌ای از دانش‌باستانی ازنوشته‌های خردمندان آیوروداثی، برای تجسس باقی می‌ماند ؛ خردمندانی از قبیل جراح «ساشرتا» (کسی که دوهزار سال قبل یك‌کتاب کلاسیك به‌نام ساشرتاساهیتا در مورد جراحی نوشت) ، و نیز پژوهش از طریق‌آموزشهای پزشکان آیوروداثی امروزی . نوشته‌های ساشرتا به‌صورتی حیرت‌انگیز بخش عظیمی ازدانش پزشکی

2. cosmic consciousness
3. tridosha
4. dhatu
5. three malas

نوین را پیش‌بینی کرده است. برای مثال، علاوه بر مقالات و عناوین متعدد دیگر، تشریح بدن مرده و آئین جراحی پلاستیك را که قرنها بعد به‌عنوان پایهٔ جراحی پلاستیك مدرن مورد استفاده قرار گرفت، به‌صورتی جزء به‌جزء مطرح کرده است. ساشرتا فنون پیوند استخوانهای شکسته را با ناخنها تکمیل و نقاط حیاتی بدن (مارماس[1]) را که مربوط به‌اعضای حیاتی آن می‌شوند مشخص کرده است. ضربهٔ خارجی به‌این نقاط ممکن است فوق‌العاده خطرناك و یاکشنده باشد. همچنین ساشرتا درخلال مطالعات متعدد، یك درمان حجامت ویژه برای معالجهٔ امراض خونی باقی گذارده است. دربیان این مختصر می‌توان گفت که هنوز موارد ومطالب زیادی وجود دارد که می‌توان از استادان آیورودائی باستان آموخت.

دانش آیورودا به‌سانسکریت، زبان باستانی هند، ثبت شده است؛ ازاین‌رو، نویسنده گاهی از اوقات عبارتهای سانسکریت را برای توضیح مفاهیم پزشکی آیورودائی ویژه‌ای که ترجمهٔ انگلیسی درستی از آن نمی‌توان کرد، بکار می‌برد. این عبارات و کلمات سانسکریت دربدو ظهورشان دراین کتاب، به‌صورت واضح وساده تشریح شده‌اند.

نویسنده که این اولین کتاب اوست، میل دارد ازمشاوران خود در آیورودا قدردانی نماید، بخصوص از ویدیا ب.ب. نانال، «دانشکدهٔ پزشکی تیلاك آیورودا ماهاویدهیالایا»[2]، مدرسه‌ای که نویسنده درآن درس خوانده وبعد به‌عنوان سخنران واستاد پزشکی داخلی به‌کار گمارده شد، و «بیمارستان آیورودائی ستث تاراچاند رامانانث»[3]، بیمارستانی که نویسنده آموزش عملی‌اش را به‌عنوان پزشك مقیم دید وبعد درنقش مدیر پزشکی خدمت کرد.

بعلاوه او مایل است از تمام شاگردان و دوستانی که عشق،

1. marmas
2. Tilak Ayurveda Mahavidhyalaya Medical School
3. Seth Tarachand Ramnath Ayurvedic Hospital

همدردی و پشتیبانی‌شان ، الهام‌بخش وی در نوشتن این کتاب بوده‌است، تشکر کند و نیز از خواننده‌ای که به‌منظور فراگیری و طی مراحل رشد و تکامل ، خود را در مقابل دانش آیورودا به‌صورتی که در این‌صفحات مستتر است، قرار می‌دهد.

دکتر واسانت لاد
سانتافه، نیومکزیکو
ژانویهٔ ۱۹۸۴

فصل اول
تاریخ و فلسفه[1]

آیورودا نه‌تنها علم‌را بلکه مذهب وفلسفه را هم دربرمی گیرد . ما لغت مذهب‌را بکارمی‌بریم تاعقاید ونظاماتی را مشخص کنیم که مبین حالاتی‌هستند که درهای‌ادراك را به‌روی کلیهٔ جنبه‌های‌زندگی‌می گشایند. درآیورودا تمامی مراحل زندگی، مقدس‌انگاشته می‌شود. لغت فلسفه، عشق به‌حقیقت را بیان‌می کند و درآیورودا حقیقت هستی، موجودیت مطلق وسرچشمهٔ تمامی‌زندگی‌است.

آیورودا همان‌گونه که درزندگی بیان‌شده ، دانش‌حقیقت‌است. تمام ادبیات‌آیورودا براساس سامکهیا[2] (فلسفهٔ خلقت) بنا شده است.

۱. این‌فصل ممکن است برای خواننده‌ای‌که دانش قبلی درمورد عناوین موردبحث ندارد، مشکل‌باشد، ازاین‌رو می‌توان‌آن‌را درآغاز یا پایان ویا درهرمرحله‌ای که راحت‌تر است، خواند.

2. samkhya

(ریشهٔ عبارت Samkhya دو لغت سانسکریت است : Sat ، به‌معنای «حقیقت» و Khya ، به‌معنای «دانستن».) از خواننده خواسته می‌شود که ذهن و قلبی گشاده، درجهت فلسفهٔ سامکهیا پرورش دهد ؛ زیرا این فلسفه ارتباط نزدیکی با آیورودا دارد. عارفان باستان، «ریشی»ها یا بینندگان حقیقت از طریق تعاریف مذهبی و ریاضت، حقیقت را دریافتند. آنها ازطریق مراقبهٔ زیاد، حقیقت را درزندگی روزانه‌شان تجلی دادند.

آیورودا علم زندگی روزمره است و این سیستم دانش ازطریق اشراق عملی، فلسفی و مذهبی ریشی‌ها که درادراك آنها ازخلقت ریشه دارد، تکامل یافت. آنها چگونگی پیدایش انرژی کیهانی درتمام چیزهای جاندار و بیجان را درارتباط نزدیك بین انسان و دنیا دریافتند و نیز دریافتند که سرچشمهٔ تمام موجودیت، آگاهی کیهانی است که به‌صورت انرژی نر و مادهٔ شیوا[3] و شاکتی[4] ظاهر می‌شود.

ریشی کاپیلا[5] که فلسفهٔ خلقت سامکهیا را دریافته بود، بیست و چهار اصل یا جزء جهان[6] را که پراکرتی[7] یا خلاقیت ، پایه‌ای‌ترین آنهاست کشف کرد.

پورشا[8] انرژی نر است حال آنکه پراکرتی انرژی ماده است. پورشا بی‌شکل، بی‌رنگ و مافوق نشان است و درپیدایش جهان هیچ نقش فعالی

3. shiva
4. shakti
5. kapila
۶. بیست‌وچهار اصل یا جزء ویژهٔ سامکهیا از این قرار است، پراکرتی ، ماهاد ، آهامکار، پنج عضو حسی، پنج ارگان حرکتی، ذهن، پنج حس مثل اتر، هوا، آتش، آب، خاك. پورشا اغلب تحت پراکرتی فرض می‌شود، همچنانکه سه گونا یعنی ساتوا، راجاس و تاماس چنین انگاشته می‌شوند. (نمودار ۱ دربارهٔ فلسفهٔ خلقت سامکهیا ملاحظه شود.)
7. prakruti
8. purusha

ندارد. این انرژی فاقد انتخاب، آگاهی غیرفعال است.

پراکرتی، شکل، رنگ و خواص دارد: آگاهی باانتخاب است؛ ارادهٔ الهی است؛ همانی است که مشتاق تکثیر شدن است.

جهان، طفلی است که از رَحِم پراکرتی (مادر الهی) زاده شده است. پراکرتی تمام اشکال را در جهان خلق می کند، زمانی که پورشا شاهد این خلقت است. این انرژی فیزیکی اولیه است که شامل سه عامل یا گونا[9] است که در تمام طبیعت، کیهان در حال تکامل، یافت می شود. سه گونا یا عامل، ساتوا[10] (ذات) وراجاس[11] (تحرك) و تاماس[12] (رخوت) هستند. این سه، زیربنای وجود را تشکیل می دهند. آنها در پراکرتی به صورت متعادل وجود دارند. وقتی این تعادل مختل شود، یك فعل و انفعالات داخلی در گوناها صورت می گیرد که تکامل جهان را بوجود می آورد.

اولین پیدایش ازپراکرتی، شعور کیهانی است. ازماهاد[13]، نفس (آهامکار[14]) شکل می گیرد. سپس نفس درپنج حس (تانماتراس[15]) و پنج ارگان حرکتی[16] شکل می گیرد که باکمك ساتوا جهان اُرگانیك را خلق می کنند.

همان نفس باکمك تاماس به صورت پنج عنصر اساسی (بهوتاس[17]) درمی آید تا جهان غیرارگانیك را بوجود آورند.

راجاس نیروی زندگی فعال و زنده دربدن است که به ترتیب، هردو

9. guna
10. satva
11. rajas
12. tamas
13. mahad
14. ahamkar
15. tanmatras
16. motor
17. bhutas

جهان‌ارگانیك‌وغیرارگانیك‌را به‌ساتوا و تاماس‌حرکت می‌دهد. بنابراین ساتوا و تاماس غیرفعال می‌باشند ؛ انرژیهای پتانسیلی (بالقوه) که نیاز به‌نیروی محرکهٔ فعال‌راجاس‌دارند.

ساتوا عامل بالقوه خلاق (براهاما[18])، راجاس نیروی محرکهٔ حفاظت‌کننده(ویشنو[19])، و تاماس یك نیروی ویرانگر بالقوه (ماهشا[20]) هستند. خلقت(براهاما)، محافظت(ویشنو) و ویرانگری(ماهشا)سه‌پدیده از اولین صدای بی‌صدای کیهانی (ام[21]) هستندکه دائماً درحال عمل درجهانند.

نمودارضمیمه، این‌پیدایش‌جهان‌را تشریح می‌کند.

اولیــن علم زندگــی

آیورودا یك سیستم‌کلی پزشکی و بومی هندوستان است که به‌صورت وسیعی‌ازآن‌استفاده می‌شود. لغت‌آیورودا عبارتی‌سانسکریت و به‌معنای «علم‌زندگی» است. آیو (Ayu) به‌معنی «زندگی» یا «زندگی روزمره»، و ودا (Veda) به‌معنای «دانستن» است. آیورودا اولین‌بار در وداها که قدیمی‌ترین‌ادبیات موجود دنیا است، ثبت شده‌است. این‌سیستم درمانی، در زندگی‌روزانهٔ مردم هندوستان، بیش‌از ۵۰۰۰ سال است که بکارگرفته می‌شود.

18. brahma
19. vishnu
20. mahesha
21. aum

نمودار ۱

سامکهیا: فلسفهٔ خلقت

پورشا، ناپیدا، بی‌شکل، غیرفعال، ورای خواص، ورای علت‌ومعلول، ورای زمان ومکان است. پراکرتی نیروی خلاق‌عمل، سرچشمهٔ شکل، پیدایش، خواص و طبیعت است. ماهاد شعورکیهانی یا بودهی است. آهامکار (نفس) حس «من هستم» است. ساتوا ثبات، جنبهٔ‌خالص، بیداری، ذات و نور است. راجاس حرکت پویا است. تاماس سکون است. این انرژی بالقوه، رخوت، تاریکی، جهالت و ماده است.

پورشا

پراکرتی

ماهاد

آهامکار

ساتوا

راجاس

تاماس

ذهن	پنج ارگان حرکتی	پنج عضو حسی
ارگان‌عمل و درك	ارگانهای‌عمل	ارگانهای‌درك
	دهان	گوشها
	دستها	پوست
	پاها	چشمها
	ارگانهای مولد	زبان
	ارگانهای دفع کردن	بینی

ارگانیك (آلی)

بویائی	چشائی	بینائی	لامسه	صدا
گونای‌خاك است (پرتوی)	گونای آب است (جالا)	گونای آتش است (تجاس)	گونای‌هوا است (وایو)	گونای‌اثر است (آکاث)

غیرآلی

آیورودا و نیروی بالقوهٔ انسان

آیورودا می‌آموزاند که انسان یك جهان کوچك است؛ جهانی در درون‌خودش. انسان یك‌طفل‌نیروهای کیهانی‌ازمحیط بیرونی(جهان بزرگ) است. وجود فردی او غیرقابل‌تفکیك ازجمیع پیدایش جهانی است. با درنظر گرفتن‌ارتباط ذاتی بین‌روح‌فردی وجهانی،فرد و آگاهی کیهانی ، انرژی و ماده ،آیورودا «سلامتی» و «مرض» را به‌صورت عبارتی جامع می‌نگرد.

بنابه‌آموزشهای‌آیورودا هرانسان‌چهارغریزهٔبیولوژیکی‌ومعنوی دارد: مذهبی، مالی، زادوولد و غریزهٔگرایش به‌رهایی. سلامت خوب ومتعادل، زیربنائی‌است برای‌برآوردن این‌غرایز.آیورودا کمك می کند تا شخص سالم سلامتش‌را حفظ کند وشخص بیمارسلامتش را دوباره به‌دست‌آورد.

آیورودا یك علم ـ زندگی درمانی‌است که طبی‌ـماوراءالطبیعه بوده ومادر تمام‌هنرهای درمانی‌است. بکار گیری‌آیورودا برای‌افزایش خوشبختی، سلامت و رشد خلاقیت بشر، طراحی شده‌است.

ازطریق‌مطالعهٔ‌آموزشهای‌آیورودا هر کس‌می‌تواند دانش‌علمی خوددرمانی‌را کسب کند. بوسیلهٔ تعادل‌مناسب میان تمام انرژیها دربدن، می‌توان جریان روبه‌زوال‌رفتن فیزیکی و بیماری را بطور قابل‌توجهی کم کرد. این ایده‌ای اساسی‌برای علم‌آیورودا است: قابلیت فرد برای خوددرمانی.

آیـورودا، یوگا و تانتـرا

آیورودا، یوگا وتانترا قواعد زندگی‌قدیمی‌هستند که قرنهااست در هندوستان بکارگرفته می‌شوند. آنها در متون وداها و اُپانیشادها ذکر شده‌اند. یوگا علم اتحاد با الهیات یا حقیقت است؛ تانترا مستقیم‌ترین روش کنترل‌انرژی است که اتحادغائی با حقیقت را بوجود می‌آورد، وآیورودا علم زندگی‌است.

هدف هر تمرین، کمك به‌فرد برای به‌دست‌آوردن طـول عمر، جوانی دوباره وخودشناسی‌است. هدف‌اصلی تمرینات یوگا و تانترا، رهایی‌است، گرچه فقط‌افرادمنظم بخصوصی‌قادربه‌نیل به‌این‌هدف‌غایی ازطریق تمرینات مزبورهستند؛ هرچندکه بابکارگیری آیورودا هرکسی می‌تواند به‌سلامت‌مطلوب وطول‌عمربرسد.

درتکامل معنوی‌انسان، آیورودا زیربنا، یوگا بدن و تانترا سرآن است.

لازمـهٔ تجربهٔ تمرینات یوگا و تانترا، ابتدا فهم‌آیورودا است. بنابراین، آیورودا، یوگا و تانترا یك سه‌گانگی‌مرتبط‌زندگی را تشکیل می‌دهند. هیچکدام ازاین‌تمرینات به‌تنهایی‌کارساز نیست. سلامت‌بدن، ذهن[۲۲] وآگاهی[۲۳] به‌دانش وتمرین‌این‌سه درزندگی روزانه بستگی‌دارد.

۲۲. «ذهن» (mind) دراین‌قسمت ودرصفحات بعدی‌عملیات استدلال‌عقل را مشخص می‌کند.

۲۳. «آگاهی»(consciousness) دراینجا مشخص کنندهٔ عملیات بصیرتی‌روح درارتباط مستقیم با اصل الهی و سرچشمهٔ تمام زندگی است.

آیورودا و ذهن غربی

طب و طرز فکرغربی تمایل دارد که فردیت را به‌صورت کلی و گروه‌بندی شده بررسی کند. برای مثال، برطبق ایدهٔعادی (نرمال)بودن غربی ، چیزی که در اکثریت مردم معمول است ، عادی بودن (نُرم) را تشکیل می‌دهد . آیورودا براین اصل است که عادی (نرمال) بودن باید بطورجداگانه برای هرفرد سنجیده‌شود ؛ زیرا ساختمان بدنی هرانسان حالت وعملکردخودبخودی ومخصوص به‌خودش‌را بروزمی‌دهد.

کلید فهمیدن درشرق ، تقبل، ملاحظه و تجربه‌است ؛ درغرب ، سؤال کردن، تشریح ونتیجه‌گیری مستدل‌است. ذهن‌غربی کلاً به‌عینیت ایمان‌دارد، درحالی که شرقی‌تأکیدبیشتربرروی ذهنیات دارد.علم‌شرقی به‌شخص می‌آموزاند که به‌فراسوی اختلاف بین ذهنیت وعینیت برود. این‌فرق دربرخورد بامسائل،ممکن‌است شرح‌دهد که چرا بعضی‌غربیان برای درك اصول‌آیورودا مواجه با اشکالاتی‌می‌شوند.

بسیاری از گفتارهای این کتاب مقدماتی دربارهٔآیورودا ممکن استسؤالاتی‌مثل«چطور؟»و«چرا؟» را برانگیزد. نویسنده‌بایدبه‌خواننده متذکرشودکه هرچند اینگونه سؤالات اجتناب‌ناپذیرند، ولی همیشه‌هم قابل‌جواب نیستند. حتی درطب‌غربی‌امروزی، ثابت‌شده‌است که بعضی از ایده‌ها «کارگر» هستند ، بدون‌آنکه درك‌کاملی ازدلایل‌موجود درپس آن‌پدیده داشته‌باشیم. برای‌مثال،هرچند که آنتی‌بیوتیکها برای‌ازبین‌بردن باکتری که‌تشکیل‌سمومی‌دربدن‌می‌دهد، بکارگرفته‌می‌شوند،هیچ‌استدلال مناسبی برای تشریح چگونگی تشکیل سموم از باکتری وجود ندارد. علاوه‌براین، آیورودا درواقع‌یك‌علم کلی‌است که مجموعٔ‌عناصرزیادی،

حقیقت آن را دربرمی‌گیرند. مورد سؤال قراردادن جزئیات، قبل از یك بررسی اجمالی از تمام علم، بی‌ثمری و نارضایتی را به‌دنبال خواهد آورد. بنابراین، محترمانه به‌خواننده توصیه‌می‌شود موقتاً اظهاراتی را که در ابتدا ممکن است مستدل به‌نظر نیاید تاموقعی که چیرگی بردانش آیورودا را به‌صورت کلی آغاز نماید، بپذیرد.

فصل دوم
عناصر پنجگانه و انسان

آیورودا در اذهان انسجام‌یافتهٔ[1] ریشی‌ها (بینندگان حقیقت) تکامل پیدا کرد. برای هزاران سال آموزشهای آنها به‌صورت شفاهی از معلم به‌شاگرد منتقل گردید تا بعدها به‌صورت اشعار خوش آهنگ سانسکریت نوشته‌شد. گرچه بخش عظیمی از این متون در طول زمان گم‌شده، امامقادیر معتنابهی از دانش آیورودا هنوز باقی‌مانده‌است.

این دانش که‌از آگاهی کیهانی سرچشمه می‌گیرد به‌صورت کشف درونی در دل ریشی‌ها دریافت گردید. آنها درك کردند که آگاهی، انرژی‌ای‌است که به‌شکل پنج عامل یا عنصر اولیه یعنی اِتِر (فضای خالی)، هوا، آتش، آب، وخاك ظاهرمی‌گردد. این ایدهٔ پنج عنصر درقلب علم آیورودا مستتر است.

ریشی‌ها دیدند که در آغاز، جهان در مرحله‌ای ناپیدا از آگاهی

1. meditative minds

وجود داشت. از آن مرحلهٔ آگاهی یکپارچه، ارتعاشات ظریف صدای بی‌صدای کیهانی (ام[2]) ظاهر گردید. از آن ارتعاشات، ابتدا عنصر فضای خالی (اِتِر) پدیدار شد. این عنصر فضای خالی (اِتِری) شروع به حرکت نمود. این حرکات ظریف، هوا را بوجود آورد که اِتِر درحال کنش است. حرکت اِتِر، اصطکاك را پدید آورد و از طریق آن اصطکاك، حرارت بوجود آمد. ذرات انرژی-حرارتی با هم ترکیب شدند تا نور شدیدی را بوجود بیاورند که از این نور، عنصر آتش پدید آمد.

بدینگونه اِتِر به‌شکل هوا ظاهر گردید و سپس همین اِتِر بود که به‌شکل آتش پدیدار گشت. ازطریق حرارت آتش، عناصر اتری خاصی حل شد و به‌شکل مایع درآمد که عنصر آب از آن بوجود آمد، و سپس منجمد گردید تا ملکولهای خاك را بسازد. به‌این‌ترتیب، اِتِر به‌شکل چهار عنصر هوا، آتش، آب و خاك ظاهر گردید.

از خاك، تمام اجسام آلی زنده شامل آنهائی که در قلمرو نباتات هستند مثل گیاهان و غلات، و آنهائی که درقلمرو حیوانات هستند مثل انسان، خلق شدند. خاك نیز حاوی مواد غیر آلی است که قلمرو موادمعدنی را دربرمی گیرد. به‌این‌ترتیب، از دل عناصر پنجگانه، همهٔ ماده زائیده شده است. این پنج عنصر اولیه درتمام مواد وجود دارند.

آب نمونهٔ کلاسیکی است: حالت منجمد آب، یعنی یخ، پیدایش اصل خاك است. حرارت (آتش)، یخ را به‌مایع تبدیل می کند که اصل آب را نشان می‌دهد، و بعد نهایتاً تبدیل به‌بخارمی‌شود که اصل هوا را بیان می کند. بخار به‌صورت اتر یا فضا ناپدید می‌شود. بنابراین پنج عنصر پایه‌ای یعنی اِتِر، هوا، آتش، آب و خاك دریك ماده حضور دارند.

2. aum

هر کدام ازاین عناصرپنجگانه از انرژی‌ای که از آگاهی کیهانی بیرون‌آمده‌است، سرچشمه می گیرد. این‌پنج‌عنصر درتمام مادهٔ موجود درجهان حضوردارند. بنابراین، انرژی وماده یکی‌هستند.

انسان به‌عنوان جهان کوچك[3]

انسان، عالم صغیرطبیعت‌است و پنج‌عنصر موجود درماده درون هرفرد نیزوجود دارند.

دربدن‌انسان فضاهایی‌هستند که نمایانگر عنصراِتِرمی‌باشند. برای مثال، فضاهائی‌دردهان، بینی، مجرای دستگاه گوارشی، مجرای‌تنفسی، شکم ، حلق ، مویرگها ، لنف‌برها ، بافتها و سلولها قراردارند . فضای درحرکت هوا خوانده می‌شود.

هوا دومین عنصرکیهانی یعنی عنصر حرکت است . در درون بدن‌انسان، هوا به‌شکل‌حرکات عمدهٔ عضلات ، ضربان‌قلب ، انقباض و انبساط ریه‌ها و حرکات دیوارهٔ شکم و روده‌ها ظاهرمی‌گردد. حتی در زیرمیکرسکوپ‌هم‌ممکن‌است دیده شود که تك‌سلولهاحرکت‌می‌کنند. عکس‌العمل‌درمقابل یك محرك،حرکت‌جنبشی‌عصب «آوران» وعصب «وابر» است که حرکاتی حسی و مکانیکی هستند . تمام حرکات سیستم عصبی‌مرکزی،بوسیلهٔ هوای بدن اداره می‌شوند.

سومین عنصرآتش‌است . منشأآتش ونور در منظومهٔ شمسی ، خورشیداست.دربدن‌انسان، منشأآتش،سوخت‌وساز (متابولیسم)است. آتش درسیستم‌هاضمه عمل‌می‌کند. درمادهٔ خاکستری سلولهای مغزی،

3. microcosm

آتش به‌شکل شعور ظاهر می گردد . بعلاوه آتش شبکیهٔ چشم را که درك کنندهٔ نور است، به‌حرکت می‌اندازد. بنابراین، حرارت بدن، هضم، جریان فکر کردن و قوهٔ باصره همگی از عملکردهای آتش بدنی هستند. همهٔ سوخت‌وساز (متابولیسم) و سیستم آنزیمها با این عنصر کنترل می‌شوند.

آب چهارمین عنصر مهم بدن است که به‌صورت شیره‌های مترشحهٔ هاضمه و غدد بزاقی در غشاء مخاطی و در پلاسما و سیتوپلاسما ظاهر می‌شود. آب برای عملکرد بافتها ، ارگانها و سیستمهای مختلف بدنی، اهمیت حیاتی دارد . برای مثال ، از دست دادن آب به‌علت اسهال و استفراغ می باید بلافاصله مداوا گردد تا حیات بیمار حفظ شود. به‌علت حیاتی بودن این عنصر، آب بدنی، آب زندگی خوانده می‌شود.

خاك پنجمین و آخرین عنصر جهان است که در عالم صغیر نیز وجود دارد. امکان زندگی در این عرصه به‌علت این است که خاك (زمین)، تمام اجسام جاندار و بیجان را روی سطح جامد خود نگاه می‌دارد. در بدن، ساختهای جامد ـ استخوانها ، غضروفها ، ناخنها ، عضلات ، تاندونها ، پوست و مو ـ از خاك مشتق شده‌اند.

حــواس

پنج عنصر در عملکرد پنج حس انسان و همچنین در عملکردهای خاص فیزیولوژی وی، ظاهر می گردند. بنابراین، پنج عنصر مستقیماً با توانائی انسان برای درك محیط بیرونی ای که وی در آن زندگی می کند، بستگی دارند . بعلاوه ، این عناصر پنجگانه از طریق حواس به اعمال پنجگانه‌ای که بیانگر عملکردهای ارگانهای حسی هستند، مربوط می‌شوند.

عناصر اولیه ـ اِتِر، هوا، آتش، آب و خاك ـ به‌ترتیب به‌شنوائی،

لامسه، بینائی، چشائی و بویائی ارتباط دارند.

اِتِر عامل رابطی است که از طریق آن صدا منتقل می گردد. بنابراین، عنصر اِتِری به‌عملکرد قوهٔ شنوائی مربوط می‌شود. گوش یعنی ارگان شنوائی، عمل ارگان بیان را که اصوات معنی‌دار انسان را بوجود می‌آورد، نمایش می‌دهد.

هوا به‌حس لامسه ارتباط می‌یابد و ارگان حس لامسه، پوست است. دست ارگان عمل برای حس لامسه است. این عضو که پوست آن بخصوص بسیار حساس است مسؤول اعمال نگاه‌داشتن، دادن و گرفتن است.

آتش که به‌شکل نور، حرارت و رنگ ظاهر می گردد، با بینائی مربوط است. چشم، ارگان بینائی است که راه‌رفتن را اداره می کند و به‌این ترتیب به‌پاها مربوط می‌شود. شخص کور می‌تواند راه برود، ولی این راه‌رفتن جهت بخصوصی ندارد. چشمها به‌عمل راه‌رفتن جهت می‌دهند.

آب به‌ارگان چشائی مربوط می گردد. بدون آب، زبان قادر به‌چشیدن نیست. عملکرد زبان و عملکرد آلت تناسلی (آلت مرد و کلیتوریس) با یکدیگر سخت در ارتباطند. در آیورودا آلت مرد و کلیتوریس، زبان پائینی درنظر گرفته می‌شود، درحالی که زبان دردهان، زبان بالائی است. فردی که زبان بالائی را کنترل کند، طبیعتاً زبان پائینی را نیز کنترل می کند.

عنصر خاك به‌حس بویائی مربوط می‌شود. بینی ارگان حس بویائی است که در عملکرد، به‌عمل مخرج یعنی دفع مدفوع مربوط می‌شود. این ارتباط در کسی که یبوست یا کولون ناپاك دارد، نشان داده می‌شود. چنین فردی نفسش بدبو و حس بویائی‌اش کند می‌شود.

آیورودا بدن انسان و تجربیات حسی‌اش را به‌عنوان پیدایش انرژی کیهانی که در عناصر اولیهٔ پنجگانه بیان گردیده، درنظر می گیرد.

ریشی‌های قدیمی درك کردندکه این عناصر از آگاهی کیهانی خالص سرچشمه گرفته‌اند.

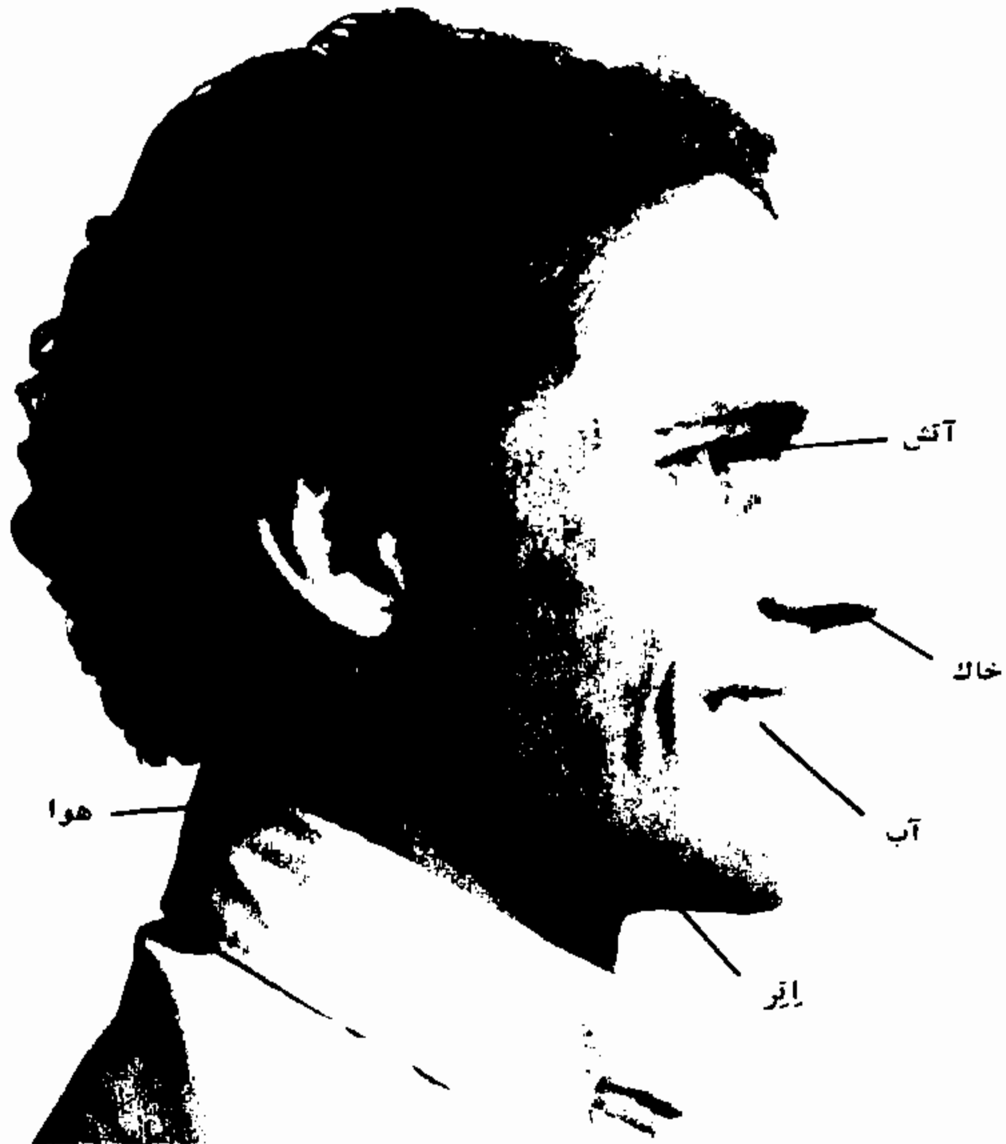
هدف آیورودا این است که هرانسانی را قادر سازد تا بدنش را در ارتباط کاملاً هماهنگی با آگاهی کیهانی درآورد.

جـدول ۱

پنـج عنصر

ارگانهای حسی و اعمال آنها

عنصر	حواس	ارگان‌حسی	عمل	ارگان عمل
اِتِر	شنوائی	گوش	نطق	ارگانهـای نطق (زبان، طنابهای صوتی ، دهان)
هوا	لامسه	پوست	نگهداشتن (گرفتن)	دستها
آتش	بینائی	چشمها	راه رفتن	پاها
آب	چشائی	زبان	زادو ولد	تناسلی
خاك	بویائی	بینی	دفع کردن	مقعد



فصل سوم
ساختمان بدن انسان

اِتِر، هوا، آتش، آب وخاک، پنج‌عنصر اولیه در بدن انسان به‌شکل سه‌اصل اساسی یا طبع (مزاج) که به‌عنوان سه‌دوشا[1] شناخته می‌شوند، ظاهر می‌گردند:

ازترکیب دوعنصر اِتِر وهوا، اصل هوا که **واتا**[2] خوانده می‌شود، نمودپیدا می‌کند. (دراصطلاحات علمی سانسکریت، این اصل **واتادوشا**[3] خوانده می‌شود.)

دوعنصر آتش وآب همراه یکدیگر دربدن به‌عنوان اصل آتش که پیتا[4] خوانده می‌شود، پدید می‌آیند.

1. tridosha
2. vata
3. vatadosha
4. pita

دو عنصر خاك و آب به‌عنوان طبع آبکی (بلغمی) بدن که کافا[5] خوانده می‌شود، ظاهر می‌گردند.

این سه‌عنصر (واتا، پیتا، کافا) همهٔ اعمال بیولوژیکی، روانی و آسیب‌شناسی فیزیولوژیکی[6] مربوط به‌بدن، ذهن و آگاهی را اداره می‌کنند. آنها به‌عنوان عوامل‌سازندهٔ اساسی وموانع حفاظتی برای‌بدن درشرایط فیزیولوژیکی نرمال، عمل‌می‌کنند و وقتی که خارج از تعادل باشند، به‌پروسهٔ بیماری مدد می‌رسانند.

سه‌دوشا مسؤول‌بوجودآمدن‌نیازهای‌طبیعی‌وسلیقه‌ها وترجیحات فردی درغذا (مزه وحرارت‌وغیره) می‌باشند.[7] سه‌دوشا بربوجودآوردن، حفظ‌کردن و ازبین‌رفتن بافتهای بدن ونیز دفع محصولات اضافی‌ازآن نظارت دارند. آنها همچنین مسؤول پدیده‌های روانی نظیر احساساتی ازقبیل ترس، خشم وحرص، و درحدبالاتر، احساساتی‌انسانی‌مانندفهم، همدردی و عشق هستند . بنابراین ، سه‌دوشا زیربنای وجود روان‌تنی[8] انسان به‌حساب می‌آیند.

ساختمان اساسی بدن هرفردی در دورهٔ جنینی مشخص می‌شود. درزمان باروری، یك واحدنر (اسپرماتوزوئید) با یك عنصرماده (اوول) جفت می‌شود. درلحظهٔ این‌اتحاد، ساختمان وجودی‌فردبوسیلهٔ‌تبدیلات و ترکیبات هوا ، آتش وآب‌بدنی‌که دربدنهای والدین پدید می‌آید ، مشخص می‌شود.

بطورکلی، هفت‌نوع ساختمان بدنی وجود دارد:

۱. واتا

5. kapha
6. physipoathological
۷. برای تشریح چگونگی این ترجیحات به‌فصل‌هشتم رجوع‌کنید.
8. psychosomatic

۲. پیتا
۳. کافا
۴. واتا_پیتا
۵. پیتا_کافا
۶. واتا_کافا
۷. واتا_پیتا_کافا.

دربین این هفت نوع کلی ، اختلافات ظریف غیرقابل شمارشی وجود دارد که بستگی به‌درصد عوامل واتا ، پیتا و کافا درساختمان بدنی دارد.

ساختمان‌بدنی درسانسکریت، پراکرتی خوانده می‌شود که معنی این‌واژه «طبیعت»، «خلاقیت» یا«خلقت‌اولیه»است. دربدن، اولین‌نمود عناصر پنجگانهٔ اولیه ، ساختمان‌بدنی‌است. ساختمان بدنی اولیهٔ هرفرد درطول‌زندگی بدون تغییرهمانگونه که‌بطور ژنتیکی‌مشخص‌شده‌است، باقی می‌ماند.

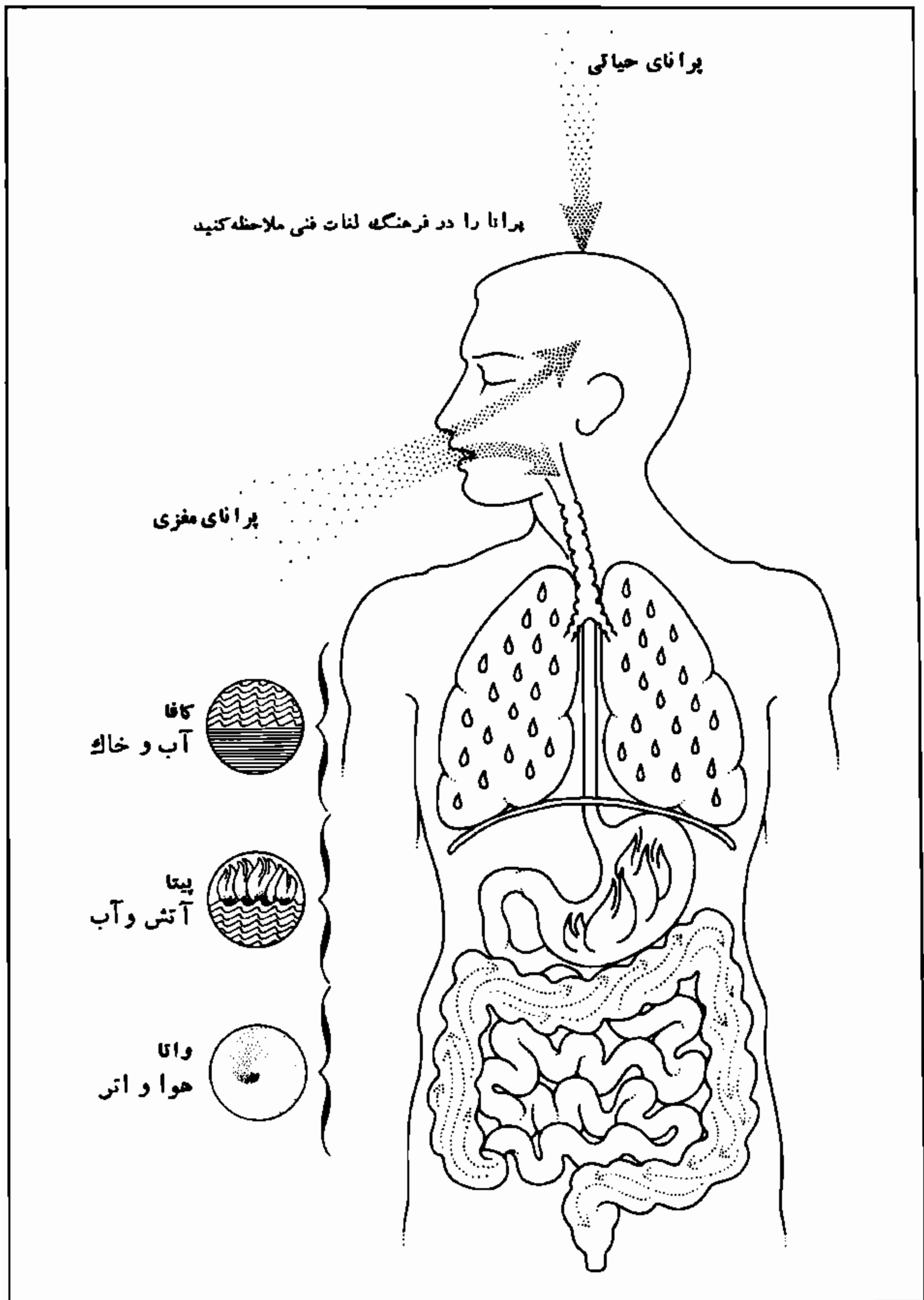
ترکیب عناصر حاضر در زمان تولد ثابت می‌ماند ، هرچندکه ترکیب عناصری که تشکیل‌دهندهٔ تغییرات مداوم فیزیوپاتولوژیکی در بدن هستند، در واکنش به‌تغییرات محیطی تغییر می‌یابد.

درسراسرزندگی، واکنش‌بدون‌وقفه‌ای‌بین‌محیط بیرونی‌ودرونی وجود دارد . محیط بیرونی ، نیروهای کیهانی (جهان کبیر[9]) را دربر می گیرد ، درحالی که نیروهای درونی (جهان صغیر[10])با اصول «واتا ، پیتا،کافا» اداره می‌شوند. یك اصل بنیادی مداوا درآیورودا براین مبنا است که انسان می‌تواند تعادل در نیروهای درونی راکه در فرد عمل

9. mocrofosm
10. microcosm

شکل ۱

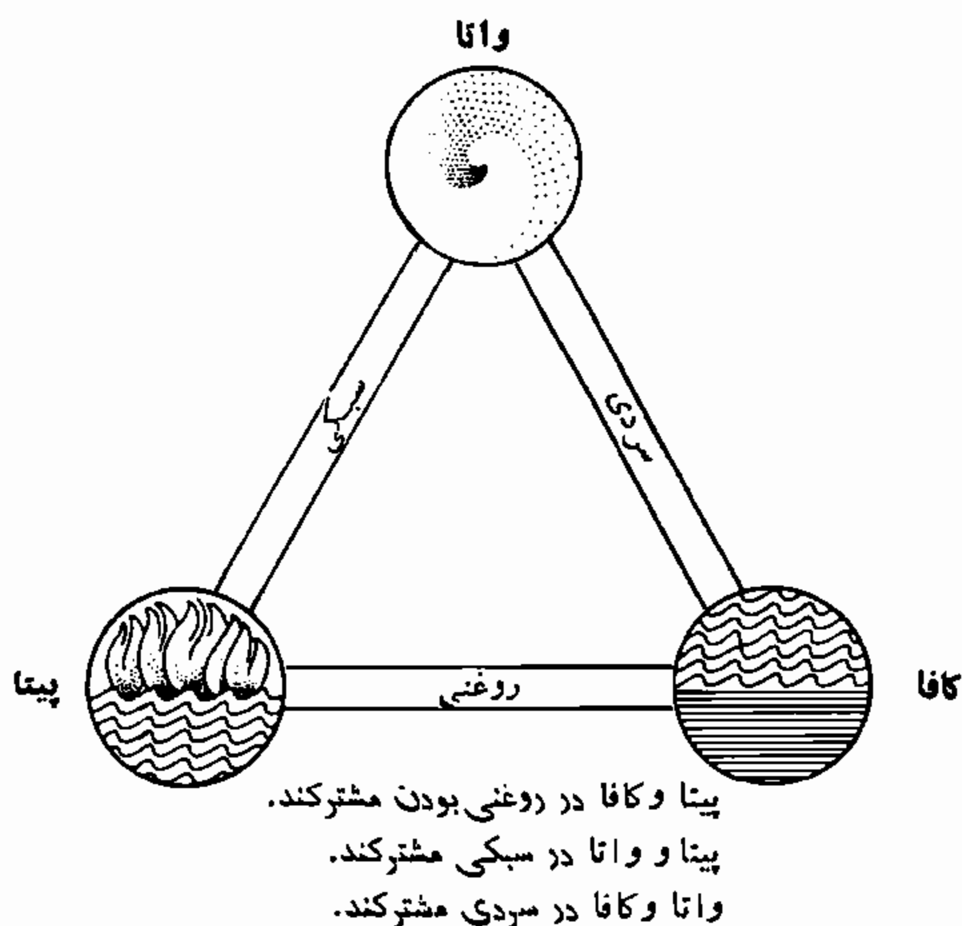
جایگاه‌های واتا، پیتا و کافا



نمـودار ۲

وظـایف سه‌دوشا

واتـا (هوا + فضا)	پیـتا (آتش + آب)	کافـا (آب + خاك)
حرکت	حرارت بدن	ثبات
تنفس	دما	انرژی
احتیاجات طبیعی	هضم	روان کردن
تغییرشکل بافتها	درك	چرب و روغنی
عملکردهای حرکتی	فهم	بخشش
عملکردهای حسی	گرسنگی	حرص
سبکی	تشنگی	وابستگی
ترشحات	هوش	تجمع
دفع	خشم	نگهداشتن
ترس	تنفر	حس مالکیت
پوچی	حسادت	
اضطراب		



پیتا وکافا در روغنی بودن مشترکند.
پیتا و واتا در سبکی مشترکند.
واتا وکافا در سردی مشترکند.

می‌کنند از طریق تغییر رژیم غذائی و عادات زندگی، جهت مقابله با تغییرات درمحیط بیرونی‌خود، بوجودآورد.

شنـاخت سه‌دوشا

بنابرآیورودا، اولین‌شرط لازم‌برای درمان‌خود و دیگران داشتن شناختی روشن از سه‌دوشا است. ایدهٔ «واتا، پیتا، کافا» برای‌آیورودا منحصربه‌فرد و دارای نیروئی‌بالقوه‌برای ایجادتغییرات‌اساسی درسیستم درمانی‌غرب است، هرچندکه ایدهٔ سه‌اصل وکلمات سانسکریت واتا، پیتا وکافا برای ترجمه به‌عبارات غربی، سخت دشوار است.

واتا اصل حرکت است. آنچه‌که حرکت می‌کند واتا خوانده می‌شود. بنابراین، واتا را می‌توان‌به‌عنوان‌اصل‌هوای‌بدنی ترجمه‌کرد، هرچندکه عنصر هوا در جوّ بیرونی همسان هوا در بدن نیست. هوای بدنی‌یا واتا را با انرژی‌ظریفی‌که حرکت‌بیولوژیکی را اداره‌می‌کند، می‌توان‌مشخص‌نمود. این‌اصل‌بیولوژیکی‌حرکت، همهٔ‌تغییرات ظریف سوخت‌وساز (متابولیسم) را ظاهر می‌کند. واتا از دو عنصر اِتر وهوا شکل می‌گیرد.

واتا حاکم برتنفس، به‌هم‌زدن پلك چشمها، حرکت درعضلات و بافتها، ضربان‌قلب، تمامی انقباضها و انبساطها، حرکات سیتوپلاسم و غشاءِ سلولی، و حرکت تك‌تك طپشهای سلولهای عصبی می‌باشد. بعلاوه، واتا براحساسات وعواطفی ازقبیل‌تازگی، عصبی‌بودن، ترس، اضطراب، درد، لرزش، و انقباضات عضلانی شدید، حاکم است. رودهٔ بزرگ، فضای درون نشیمنگاه[11]، استخوانها، پوست، گوشها و

11. plevic

رانها، محل استقرار واتا هستند. اگربدن، واتای اضافی بوجود بیاورد، دراین نقاط جمع خواهد شد.

پیتا به‌عنوان آتش ترجمه‌شده‌است گرچه معنی لفظی کلمه، «آتش» نیست. آتش یك شمع یا آتش درون یك شومینه را می‌توان دید، ولی انرژی حرارتی بدن یا پیتا دوشا که خود را به‌صورت سوخت‌وساز (متابولیسم) ظاهر می‌کند، به‌این نحوقابل‌رؤیت‌نیست. پیتاحاکم‌برهضم، جذب، جذب‌وتحلیل‌ملکولهای غذائی‌در درون سلولهای بدن[12]، تغذیه، سوخت‌وساز، حرارت‌بدن، رنگ‌پوست، برق و درخشش چشمها و نیز فهم‌وشعوراست. ازنظرروانی، پیتاخشم‌ونفرت وحسادت رابرمی‌انگیزد. رودهٔ کوچك، معده، غددعرقی، خون، چربی، چشمها وپوست جایگاه پیتا هستند. پیتا از دوعنصر آتش وآب شکل گرفته است.

ترجمهٔ کافا آب بیولوژیکی‌است، واین‌اصل‌بدنی از دوعنصرخاك وآب تشکیل گردیده است. کافا عناصر درون بدن را به‌هم می‌چسباند و مواد مورد لزوم ساختمان فیزیکی را مهیا می‌سازد. این دوشا مقاومت بدن را حفظ می‌کند. آب عنصرسازندهٔ اصلی‌کافا است و این‌آب‌بدنی ازنظرفیزیولوژیکی‌مسؤولیت ادارهٔ قدرت بیولوژیکی ومقاومت‌طبیعی بافت دربدن‌را به‌عهده دارد. کافا مفاصل‌را روان می‌کند؛ رطوبت‌پوست را مهیا می‌سازد ؛ به‌درمان زخمها یاری می‌رساند ؛ فضاهای بدن را پر می‌کند ؛ قدرت بیولوژیکی را نیرو و ثبات می‌بخشد ؛ به‌حفظ حافظه کمك می‌کند؛ به‌قلب و ریه‌ها انرژی می‌دهد، و مصونیت بدن درمقابل بیماریها را حفظ می‌نماید.

کافا درسینه، حلق، سر، سینوسها، بینی، دهان ، شکم ، مفاصل ،

12. assimilation

سیتوپلاسم،پلاسما وترشحات مایعی‌بدن مانند خلط، وجود دارد.ازنظر روانی،کافا مسؤول عواطفی مانند وابستگی ، حرص و حسادت دیرینه می‌باشد وهمچنین درگرایش به‌طرف‌آرامش، بخشش و عشق نمودار می‌گردد. سینه جایگاه کافا است.

تعادل بین سه‌دوشا برای سلامتی ضروری است . برای مثال ، اصل هوا باعث روشن‌شدن آتش بدنی می‌گردد. ولی‌آب برای کنترل آتش لازم‌است؛ درغیراین‌صورت،آتش‌بدنی بافتها را خواهدسوزاند. واتا باعث به‌حرکت درآوردن کافا و پیتا است ؛ زیرا کافا و پیتا بدون حرکت هستند . سه‌دوشا به‌اتفاق فعالیتهای سوخت‌وسازی ـ آنابولیسم (کافا)،کاتابولیسم (واتا) ومتابولیسم (پیتا)ـ را اداره می‌کنند.

وقتی‌که واتا از تعادل خارج گردد ، متابولیسم بهم می‌خورد و منتج به‌افزایش کاتابولیسم که جریان ازهم‌پاشیدن یا روبه‌زوال گذاشتن دربدن‌است ، می‌شود. وقتی‌آنابولیسم ازکاتابولیسم بیشترشود ، نسبت رشد و بازسازی‌ارگانها وبافتها افزون می‌شود. پیتای اضافی، متابولیسم را مختل می‌سازد ؛ کافای اضافی نسبت‌آنابولیسم را افزایش می‌دهد ؛ واتای اضافی باعث لاغری بیش‌ازحد (کاتابولیسم) می‌گردد.

درطفولیت، آنابولیسم وعنصرکافا غالب هستند؛ زیرا این،زمان بیشترین رشد فیزیکی است ، در زمان بلوغ ، متابولیسم و عنصر پیتا نمایان‌ترین هستند؛ زیرا دراین‌زمان بدن، بالغ و با ثبات‌است. درسنین کهولت متابولیسم و واتا مشهودترین‌هستند ، همچنانکه بدن روبه‌زوال می‌رود.

تشخیص ساختمان بدنی فرد

جدول ضمیمه برای کمك به خواننده جهت تشخیص ساختمان بدنی خودش، تهیه شده است. متعاقباً نیز شرح مفصلتری از سه نوع ساختمان بدنی ارائه گردیده است. مهم است به خاطر داشته باشیم که این تعاریف فقط جنبهٔ خالص هر نوع ساختمان بدنی را منعکس می کند؛ درحالی که هیچ ساختمان بدنی فردی منحصراً از یك نوع عنصر تنها ساخته نشده است، بلکه هر شخص مجموعه ای از سه عنصر با گرایش غالبی به سمت یك یا بیشتر می باشد.[۱۳]

بنابراین خواننده از نتیجه گیریهای محکم و قاطع درمورد خویش براساس این تعاریف بنیادی، پرهیز داده می شود. مشخص کردن ساختمان بدنی خاص فرد با استفاده از این جدول می باید فقط برای جلب توجه وی نسبت به جنبه های مختلف زندگی مانند رژیم غذائی که سلامتی را ارتقاء می دهد، باشد.

ساختمان بدنی واتا

افراد با ساختمان بدنی واتا عموماً از نظر فیزیکی کمتر از معمول رشد کرده اند. سینهٔ آنها صاف و رگ و تاندونهای عضلات قابل رؤیت است. رنگ چهره قهوه ای و پوست سرد، زبر، خشك و ترکدار است.

۱۳. این انواع خصوصیات باید بیشتر نسبت به گرایشات نژادی و ارجحیتهای فرهنگی تنظیم شود؛ زیرا نژادها و فرهنگهای مختلف تمایلات طبیعی درجهت خصوصیات مشخصهٔ بدنی و نوع زندگی دارند. برای مثال، افریقائیها پوست تیره دارند و هندیها غذاهای تند می خورند.

معمولاً خالهای تیره‌رنگی نیزروی‌پوست وجود دارند.

افراد واتائی‌عموماً یا خیلی بلندقد و یا خیلی کوتاه قد هستند با استخوان‌بندی باریك که به‌دلیل کمی رشد عضلات ، مفاصل و انتهای استخوانهای آنها آشکاراست. موها کم‌پشت و مجعد ، پلکها باریك و چشمها بی‌فروغ‌اند . چشمها ممکن است‌گود و فرورفته، ریز، خشك، فعال وسطح‌داخلی‌پلك، خشك وتیره باشد، ناخنها سخت وشکننده‌اند. شکل‌بینی خمیده و سربالا است.

ازنظرفیزیولوژیکی، اشتها و هضم غذا متغیراست. افراد واتائی علاقمند به‌مزه‌های شیرین ، ترش و شور هستند و نوشابه‌های داغ را دوست‌دارند. تولید ادرار کم ومدفوع خشك ، سفت وکم‌مقدار است. معمولاً کمترازسایرطبایع عرق‌می‌کنند. خوابشان‌آشفته‌است وکمتراز طبایع‌دیگرمی‌خوابند. اغلب دست وپاهایشان سرد است.

این‌افراد ، خلاق ، فعال، هوشیار و ناآرامند. آنها تند صحبت می‌کنند و سریع راه می‌روند ، ولی بسادگی هم خسته می‌شوند . خصوصیاتشان ازنظرروانی، حافظهٔ‌ضعیف، ولی‌درك سریع ذهنی‌است. موضوعی‌رابلافاصله می‌فهمند، ولی‌زودفراموش‌می‌کنند. ضعیف‌الاراده وکم‌تحملند. گرایش‌به‌طرف عدم ثبات ذهنی‌دارند. اعتماد وشجاعتشان اندك‌است. قدرت‌استدلالشان ضعیف‌است وافرادی عصبی‌وترسو هستند واضطراب زیادی دارند.

همچنین هریك ازطبایع رویهٔ بخصوصی‌در رابطه با عمل‌متقابل نسبت به‌محیط خارجی‌شان‌نشان می‌دهند. افراد واتائی‌خواهان به‌دست آوردن سریع پول هستند و همانطور هم سریع آن را خرج می‌کنند . درنتیجه‌گرایش به‌فقیرماندن دارند.

ساختـمان بدنی پیـتا

این افراد قدمتوسط دارند؛ لاغرند واستخوان‌بندیشان‌ممکن‌است ظریف باشد. سینهٔ آنها به‌صافی افراد واتائی‌نیست و رگها و تاندونهای عضلاتشان تقریباً مشهود است. آنها خالها و کك‌مکهای زیادی دارند که آبی‌رنگ یا قهوه‌ای‌ـقرمز است. استخوانها به‌اندازهٔ افراد واتائی بیرون‌زده نیست و رشد عضلات متوسط است.

افراد پیتائی ممکن‌است رنگ و روی مسی‌رنگ، زردرنگ، سرخ‌رنگ یا بور(روشن)داشته‌باشند. پوست،نرم‌و گرم‌است و کمتراز افراد واتائی‌چروك دارد. موها کم‌پشت،ابریشمی، قرمز یاقهوه‌ای‌رنگ است و گرایشی‌نسبت به‌زودتر ازمعمول سفیدشدن وریختن‌دارد. رنگ چشمهاممکن‌است خاکستری، سبز یا قهوه‌ای‌ـمسی وبراق باشد.حدقهٔ چشم برجستگی متوسط خواهد داشت. سطح داخلی چشم مرطوب و مسی‌رنگ است. شکل‌بینی تیز ونوك‌بینی ممکن‌است قرمزرنگ‌باشد. ازنظر فیزیولوژیکی، این افراد سوخت‌وساز (متابولیسم) قوی، هضم خوب و در نتیجه اشتهای زیاد دارند. افراد پیتائی کشش طبیعی برای مزه‌های شیرین، تلخ و گس‌دارند و ازنوشابه‌های خنك لذت می‌برند و معمولاً مقدار زیادی غذا و نوشابه می‌خورند. خوابشان متوسط ولی بدون وقفه‌است. آنهاادرار زیادی‌تولید می‌کنند ومدفوعشان زردرنگ، آبکی، نرم و زیاد است. گرایش به‌عرق کردن بیش‌ازحد دارند. ممکن است حرارت‌بدنشان کمی‌بالا و دستها وپاهایشان‌گرم باشد. افرادپیتائی براحتی‌تحمل‌آفتاب، گرما یاکار زیاد را دارند. ازنظرروانی،افرادپیتائی قدرت فهم خوبی دارند؛ بسیار تیزهوش و باشعور و معمولاً سخنرانان

خوبی هستند. آنها گرایشهای احساسی به‌طرف نفرت ، خشم وحسادت دارند وعموماً افرادی‌جاه‌طلبند که مایلند رهبرباشند. افرادپیتائی به‌مادّیات اهمیت می‌دهند ومعمولاً ازنظرمالی نسبتاً مرفه‌اند و از نشان‌دادن ثروت واموال‌مجلل‌خود لذت می‌برند.

ساختمان بدنی کافا

افرادکافائی بدنهائی‌با رشدخوب دارند. البته دراین‌افراد گرایش شدید برای اضافه‌وزن وجود دارد. سینه‌هایشان فراخ وپهن‌است. رگها و تاندونهای افرادکافائی به‌علت پوست ضخیم وعضلات‌خوب‌پرورش یافته‌شان، قابل‌رؤیت نیست. استخوانها برجسته نیستند. رنگ‌پوست و چهره بور و روشن‌است. پوستشان‌نرم، براق وچرب، ودرعین‌حال‌سرد و رنگ‌پریده است. موها ضخیم ، تیره ، نرم و موجدار است. چشمها نزدیك‌هم و سیاه یاآبی‌است. سفیدی چشم عموماً خیلی‌سفید، بزرگ‌و جاذب‌است. سطح‌داخلی‌پلك به‌سرخی‌نمی‌گراید. ازنظرفیزیولوژیکی، افرادکافائی اشتهای منظمی دارند . عملکرد هضم درآنها نسبتاً آهسته است و غذای کمتری می‌خورند. آهسته حرکت می کنند. غذاهای‌تند ، تلخ و گس‌را می‌طلبند . مدفوعشان نرم واحتمالاً کمرنگ است وعمل تخلیه‌شان به‌آهستگی صورت می گیرد. عرق کردن بدنشان متوسط و خوابشان سنگین وطولانی‌است. قدرت فیزیکی ونیرومندی آنها نشانهٔ ظرفیت حیاتی نیرومندی است که این افراد دارند . افرادکافائی عموماً سالم، خوشحال وآرامند. آنها ازنظرروانی با تحمل، آرام ، بخشنده و با محبت‌اند، هرچندکه خصوصیات حرص، وابستگی، حسادت وحس مالکیت را ازخودنشان می‌دهند. فهم ایشان کند ولی‌حتمی‌است و وقتی

که چیزی را فهمیدند، آن دانش را حفظ می کنند. افرادکافائی معمولاً ثروتمندند. آنهاپول‌را به‌دست می‌آورند و درنگهداری‌آن کوشاهستند.

جدول ۲

ساختمان بدنی (پراکرتی) انسان

جنبه‌های ساختمان بدنی	واتا	پیتا	کافا
استخوان‌بندی	لاغر	متوسط	درشت
وزن بدن	کم	متوسط	زیادی وزن
پوست	خشك، زبر، سرد، قهوه‌ای، سیاه	نرم، چرب، گرم، بور، سرخ، زرد	ضخیم، چرب، سرد، رنگ پریده، سفید
مو	سیاه، خشك، مجعد	نرم، چرب، زرد، سفیدی‌زودرس، سرخ	پرمو، چرب، مواج، تیره یا روشن
دندانها	بیرون‌زده، بزرگ وخمیده ونامنظم با لثه‌های نازك	اندازهٔ متوسط، لثه‌های نرم، زرد	قوی، سفید
چشمها	کوچك، بی‌فروغ، خشك، قهوه‌ای، سیاه	براق، نافذ، سبز، خاکستری، زرد	بزرگ، جاذب، آبی با مژه‌های ضخیم
اشتها	متغیر، کم	خوب، بیش‌ازحد، غیرقابل تحمل	آهسته ولی مداوم
مزه	شیرین، ترش، شور	شیرین، تلخ، گس	تند، تلخ، گس
تشنگی	متغیر	بیش‌ازحد	کم
مدفوع	خشك، سخت، یبس	نرم، چرب، روان	ضخیم، چرب، سنگین، آهسته

ادامهٔ جدول ۲

◯ فعالیت‌فیزیکی	خیلی فعال	متوسط	بی‌حال وسست
◯ ذهن	نا آرام، فعال	تندرو، تیزهوش	آرام، آهسته
◯ طبیعت‌احساسات	ترسو، نامطمئن ، غیرقابل‌پیش‌بینی	گستاخ،زودرنج، حسود	آرام، وابسته، حریص
◯ ایمان	تغییرپذیر	متعصب	باثبات
◯ حافظه	حافظهٔ نزدیك‌خوب، حافظهٔ دور ضعیف	تیز	آرام ولی طولانی
◯ رؤیاها	ترسناك، پرواز، جهیدن	آتـش، خشم، خشونت،جنگ	آب،رودخانه، دریا، اقیانوس، شنا کردن، رمانتیك
◯ خواب	کم و بهم‌ریخته	کم ولی‌عمیق	سنگین وطولانی
◯ صحبت‌کردن	سریع	تند و برنده	آهسته‌ویکنواخت
◯ وضع‌مالی	فقیر،خرج کردن سریع پول برای چیزهای بیهوده	متـوسط، خـرج لوکس	ثروتمند،پس‌انداز‌کننده ، خرج غذا
◯ نبض	باریك، ضعیف، با حرکتی مارمانند.	متوسط، جهش مثل قورباغه	عریض،آرام ، مثل قو حرکت می‌کند.

توجه: دایره‌های نزدیك به‌جنبه‌ها بـرای آنهائی‌که مایل به‌تشخیص ساختمان بدنی خود به‌صورت یك ایدهٔ‌کلی هستند، مهیا شده است. علامت «و» برای واتا، «پ» برای پیتا، یا «ك» برای‌کافا را در دایرهٔ مربوطه علامت‌گذاری‌کنید بطوری‌که مناسب‌ترین شرح‌حال را برای هرجنبه انتخاب کرده باشید.

تجربه‌کردن مشخصات متغایر با دوشای مربوط به‌فرد،می‌توانند مشخص‌کنندهٔ یك جابجائی‌آن دوشا باشد.

ساختمان ذهنی

درساختمان ذهنی و روحی، سه‌عامل یاگونادخالت دارندهمسان سه‌طبعی که ساختمان فیزیکی‌انسان را تشکیل‌می‌دهند. در روش‌پزشکی آیوروداثی، این سه‌عامل پایه‌ای را برای‌تشخیص روحیات وخلق‌وخو و اختلافات فردی ازنظر وضع روحی ومعنوی انسان، بکارمی‌گیرند. این سه‌عامل پایه‌ای ساتوا، راجاس وتاماس هستند. ساتوا بیانگر ذات، فهم،خلوص، وضوح،همدردی وعشق‌است. راجاس حرکت،جسارت، وبرون‌گرائی راشامل‌می‌شود. ذهن راجاس‌درسطح‌نفسانی‌عمل‌می‌کند. تاماس درجهالت، بی‌حرکتی، سنگینی و کدورت ظاهرمی‌شود.

افراد با خلق‌وخوی ساتوائی دارای بدنهای سالم هستند و رفتار وآگاهی‌شان بسیارخالص‌است. آنان سخت مذهبی ومعتقد به‌وجودخدا و اغلب مردمی مقدسند.

افراد با طبیعت راجائی به‌کسب وکار، ثروت، قدرت، مقام و موقعیت اجتماعی علاقمندند و ازثروت لذت می‌برند وعموماًبرون‌گرا هستند.آنها ممکن‌است به‌خدا معتقدباشند، ولی‌امکان‌تغییرعقیدهٔناگهانی را هم دارند. افراد راجائی‌بسیارعلاقمند به‌سیاستند.

افراد تاماسی تنبل، خودخواه وقادر به‌نابودکردن سایرین‌هستند. آنهاکمترین احترام را برای دیگران قائلند، مذهبی نیستند و تمام فعالیتهایشان خودخواهانه است. شخص با طبیعت ساتوائی‌بدون سعی زیاد به‌خودآگاهی می‌رسد؛ درحالی که افراد راجاسی و تاماسی باید سعی‌بیشتری درحصول به‌این‌حالت بکنند.

این سه انرژی ظریف ذهنی مسؤول کردارهای مختلفندکه قابل

تغییروپیشرفت ازطریق نظامهای معنوی مثل یوگا هستند.

پزشك آیورودائی (وِیدیا[۱۴]) می‌تواند دراین اصلاح رفتار کمك نماید. او با عملکرد این‌عوامل_ساتوا، راجاس و تاماس_آشنائی دارد و می‌تواند ازطریق مشاهدهٔ رفتار و پرهیز غذائی فرد ، مشخص کند که کدامیك از این سه عامل در شخص حکمفرما است. با استفاده از این راه‌حلهای عملی، اومی‌تواندبیمار را به‌طرف یك زندگی باتعادل‌ذهنی وفیزیکی‌بیشتر، کمك و راهنمائی‌نماید.

14. vaidya

فصل چهارم
پروسهٔ بیماری

سلامت نظم است ، بیماری بی‌نظمی است . دربدن ، یك مقابلهٔ دائمی بین نظم و بی‌نظمی برقرار است. انسان عاقل یاد می‌گیرد که بر حضور این بی‌نظمی دربدن‌خودکاملا آگاه شود و سپس نظم را برقرار می‌کند. اومی‌فهمد که نظم‌دربی‌نظمی‌استقرار دارد وبرگشت به‌سلامت نیزمیسراست. محیط درونی‌بدن‌دائماًنسبت به‌محیط‌بیرونی‌عکس‌العمل نشان‌می‌دهد.وقتی‌ایندو ازتعادل خارج‌می‌شوند، بی‌نظمی‌ظاهرمی‌گردد. برای تغییردادن محیط داخلی به‌منظورمتعادل کردن آن بامحیط‌خارجی، فرد بایدچگونگی‌جریان‌بیماری‌ای که درون هستی‌روان‌تنی‌واقع‌می‌شود را درك کند . آیورودا توضیحاتی در مورد بیماری که امکان حفظ نظم و سلامتی را از بی‌نظمی و بیماری می‌دهد، مهیا می‌کند.

درآیورودا مفهوم سلامتی برای درك بیماری (Disease) زیربنا است: «Dis» به‌معنای «محروم ماندن از» و «ease» به‌معنای «راحتی» .

بنابراین، قبل ازبحث راجع به‌بیماری (Disease) ما باید معنی راحتی یا سلامتی‌را بفهمیم. یك حالت سلامت وقتی وجود داردکه آتش‌هضم کننده (آگنی[1]) در وضعیت متعادل‌باشد؛ طبایع بدنی (واتا،پیتا،کافا) در تعادل‌باشند؛ سه محصول‌اضافی (ادرار، مدفوع، عرق) در سطح نرمال تولید شوند ومتعادل باشند؛ حواس به‌صورت نرمال عمل کنند ؛ وبدن، ذهن وآگاهی هماهنگ و متحدکار کنند . وقتی تعادل هرکدام از این سیستمها بهم‌بخورد، جریان بیماری شروع می‌شود. به‌دلیل اینکه‌تعادل عوامل ذکرشدهٔ فوق وعملکردآنها مسؤول مقاومت طبیعی و مصونیت بدن است، حتی‌امراض‌مسری برشخصی که ازسلامتی‌خوب برخوردار است، مؤثر واقع‌نمی‌شود. بنابراین، عدم تعادل دربدن و ذهن،مسؤول درد و نابسامانی فیزیکی و روانی است.

طبقه‌بندی بیماری

بنابرآیورودا بیماری برطبق‌اصل آن طبقه‌بندی می‌شود: روانی، معنوی یا فیزیکی. همچنین بیماری برحسب محل ظهور نیز طبقه‌بندی می‌شود: قلب، ریه‌ها،کبد وغیره. جریان بیماری ممکن‌است در معده یا روده‌ها شروع شود، ولی درقلب یا ریه‌ها ظاهرگردد. بنابراین، علائم بیماری ممکن‌است درمحل دیگری غیرازنقطهٔ مبدء ظهور کند.همچنین امراض برطبق عوامل سببی و دوشاهای بدن (واتا، پیتا،کافا) طبقه‌بندی می‌شوند.

1. agni

استعداد بیماری

ساختمان‌بدنی‌فرد، تعیین کنندهٔ استعداد بیماری است. برای‌مثال، افراد با ساختمان بدنی کافا گرایش زیادی به‌امراض کافائی دارند. آنها ممکن است گرفتار حملات متوالی لوزه‌ها ، سینوسها ، برونشیت و گرفتگی‌ریه‌ها شوند. به‌این‌ترتیب، افراد باساختمان‌بدنی پیتا مستعدبروز اختلالات کیسهٔ صفرا، صفرا و کبد، امراض افزایش اسیدیته، زخمهای گوارشی والتهاب‌معده می‌باشند. همچنین‌افراد پیتائی‌ازاختلالات‌پوستی مانندکهیرو راش[۲] (بثورات‌موقت‌پوستی) رنج‌می‌برند. افراد واتائی‌بسیار مستعد ابتلاء به‌گاز، درد پائین کمر، التهاب مفصل، سیاتیك، فلج‌ناشی‌از ضایعهٔ‌عصبی و دردعصب هستند. مبدء امراض واتائی در رودهٔ بزرگ، امراض‌پیتائی در رودهٔ کوچك، واختلالات واتائی درمعده‌است. طبایع نامتعادل دراین‌نقاط باعث بوجودآمدن نشانه‌ها وعلائمی خواهد شد.

عدم تعادلی که باعث بیماری می‌شود ، ممکن است ازآگاهی[۳] به‌صورت یك هشیاری[۴] منفی سرچشمه گرفته باشد که بعد ممکن است در ذهن نمایان‌شود؛ جائی که بذربیماری ممکن‌است درضمیرنیمه‌آگاه[۵] عمیق‌تر به‌صورت خشم ، ترس یا وابستگی، مستترباشد. این‌احساسات از طریق ذهن دربدن ظاهرخواهند شد . جلوگیری از ترس ، جابجائی واتا را بوجودمی‌آورد؛ خشم، پیتا را افزون می‌سازد؛ وحسادت، حرص و وابستگی ، کافا را زیاد می‌کند . این عدم تعادل سه دوشا بر مقاومت

۲. به‌فرهنگ لغات فنی مراجعه شود.

3. consciousness
4. awareness
5. subconscious

طبیعی‌بدن (سیستم مصونیت ـ آگنی) تأثیر می‌گذارد و بدین‌ترتیب بدن مستعد بیماری می‌شود. بعضی وقتها عدم‌اعتدال که باعث جریان‌بیماری می‌شود، ممکن‌است ابتدا دربدن شروع وسپس در ذهن و آگاهی‌ظاهر گردد.

غذاها، عادات زندگی و محیط با خواصی شبیه به‌دوشا (طبع)، نسبت به‌بافتهای بدنی‌ضدیت خواهند داشت. آنها عدم‌تعادلی‌را بوجود می‌آورندکه ابتدا در سطح‌فیزیکی ظاهرمی‌شود و بعد ذهن را ازطریق اختلال در سه دوشا تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای نمونه ، واتای مختل‌شده ترس ، یأس و حالت عصبی را بوجود می‌آورد ؛ پیتای اضافی در بدن باعث خشم ، نفرت و حسادت خواهد شد ؛کافای زیادی ، حس تملك ، حرص و وابستگی را پدید می‌آورد.

بنابراین ، رابطهٔ مستقیمی بین پرهیز غذائی ، عادات ، محیط و اختلالات احساسی برقرار است. معیوب شدن طبایع‌بدنی (واتا ، پیتا، کافا) سمومی (اَما[6]) را بوجود می‌آورد که در تمام بدن جریان پیدا می‌کنند. درحین‌این‌جریان، سموم درقسمتهای‌ضعیف‌بدن‌جمع‌می‌شوند. برای مثال، اگر مفصل محل‌ضعیف باشد، بیماری همانجا ظاهرخواهد شد. چه‌چیزی این سموم وضعفهای بدنی را پدید می‌آورد؟

آگنی، کلید سلامتی یا بیماری

«آگنی» آتش‌بیولوژیکی است که حاکم برسوخت‌وساز است.

6. ama

در عملکرد، شبیه به‌پیتا است و‌می‌توان آن‌را به‌عنوان یك قسمت کامل‌از سیستم پیتا دربدن انگاشت که به‌صورت یك‌عامل‌محلل (کاتالیزوری[7]) در هضم و سوخت‌وساز (متابولیسم) عمل می‌کند . پیتا حاوی انرژی حرارتی است که به‌هضم یاری می‌رساند . این انرژی حرارتی ، آگنی است. پیتا و آگنی ذاتاً همانندندبا یك اختلاف ظریف: پیتاحاوی‌است و آگنی محتوی.

پیتا درمعده به‌صورت آتش‌معدی (آگنی) ظاهر می‌شود . آگنی طبیعتاً اسیدی می‌باشد و کار آن خرد کردن غذا و تحریك هضم است . همچنین آگنی به‌صورت ظریفی با حرکت‌واتا نسبت دارد؛ زیرا هوای بدنی، آتش‌بدنی‌را شعله‌ورمی‌کند. آگنی درهر بافت وسلول‌حضور دارد وبرای تغذیهٔ بافتها وحفاظت ونگهداری مکانیزم مصونیت خودکار[8]لازم است. آگنی جانوران کوچك میکروسکوپی، باکتری خارجی وسموم درون معده و روده‌های کوچك وبزرگ را نابود می‌سازد و بدین‌طریق ازباکتریهای سلامتی (فلورا[9]) این ارگانها محافظت می‌کند. طول‌عمر به‌آگنی بستگی دارد . همچنین شعور ، فهمیدن ، درك و فراگیری ، از عملکردهای آگنی‌است.رنگ پوست‌بوسیلهٔ آگنی‌حفظ می‌شود وسیستم آنزیم و متابولیسم (سوخت‌وساز) تماماً بستگی به‌آگنی‌دارد. تا مدتی که‌آگنی بدرستی عمل می‌کند، جریان خرد کردن غذا وجذب وتحلیل آن در بدن به‌نرمی‌صورت خواهدگرفت . وقتی که‌آگنی به‌علت یك عدم تعادل در سه دوشا معیوب شود ، سوخت وساز بشدت تحت تأثیر قرارمی‌گیرد. درنتیجه، مقاومت بدن وسیستم مصونیت معیوب می‌شود

7. catalytic
8. auto-immune
9. flora

و اجزای غذا بدون هضم‌وجذب باقی می‌مانند و در رودهٔ بزرگ جمع می‌شوند و به‌صورت مادهٔ ناجور، بدبو، و چسبنده‌ای درمی‌آیند. این موادکه «آما» نام دارند، باعث گرفتگی در روده‌ها و سایر کانالها ، مانند رگها وموبرگها می‌شوند وتحت تغییرات شیمیائی زیادی قرارمی‌گیرند و درنتیجه، سمومی بوجودمی‌آورند. این سموم درخون جذب و وارد جریان عمومی‌می‌شوند وسپس دربخشهای ضعیفتربدن تجمع می‌کنند؛ درجائی که انقباض،گرفتگی،رکود وضعف‌ارگانهارا بوجود می‌آورند ومکانیزم مصونیت بافتهای مربوطه راکاهش‌می‌دهند. نهایتاً یك وضعیت بیماری درارگانهای متأثرپدید می‌آیدکه‌به‌نامهای التهاب مفصل،مرض قند، مرض‌قلبی وغیره، تظاهرمی‌کند.

ریشهٔ تمام بیماری ، «آما» است. علل فراوانی برای توسعهٔ «آما» وجود دارد. برای مثال، هروقت اغذیهٔ نامناسب وارد معده شود، آگنی مستقیماً تحت تأثیر واقع می‌شود و درنتیجه ، سم یا «آما» از این اغذیهٔ بدهضم‌شده بوجود می‌آید . اگر بر روی زبان یك لایهٔ سفید باشد ، نشان‌دهندهٔ آن‌است که «آما» در رودهٔبزرگ، رودهٔ کوچك یا معده-بسته به‌اینکه لایه کدام قسمت از زبان را پوشانده‌باشد-وجود دارد (بخش و جدول درمورد تشخیص بوسیلهٔ زبان در فصل‌ششم را ملاحظه کنید).

وقتی که عملکرد آگنی به‌تعویق می‌افتد ، «آما» پیشروی می‌کند هرچندکه آگنی بیش‌ازحد فعال نیز زیان‌آور است. وقتی که آگنی‌زیاد فعال می‌گردد، پروسهٔ هضم ازطریق سوخت بیش از حد، مادهٔ غذایی بیولوژیکی نرمال خوراك، سوزانده می‌شود ونتیجهٔ آن لاغری است. این‌وضعیت نیزمصونیت بدن‌را کاهش می‌دهد.

احساسات سرکـوب شده

سموم ازعوامل احساسی نیز بوجود می‌آیند. برای مثال ، خشم سرکوب شده ، بـا کتریهای سلامتی (فلورا) موجود در کیسهٔ صفرا ، مجرای صفرا و رودهٔ کوچك را کاملا عوض می کند و پیتا را افزایش می‌دهد که‌باعث تورم تکه‌هائی‌برروی‌غشاءِ مخاطی‌معده ورودهٔ کوچك می‌شود. به‌همین‌ترتیب، ترس واضطراب، دگرگونی‌باکتریهای‌سلامتی (فلورا) در رودهٔ بزرگ را پدید می‌آورد . در نتیجه ، شکم از گاز که درکیسه‌های[10] رودهٔ بزرگ جمع و باعث درد می‌شود، باد می کند. این درد اغلب بامسائل مربوط به‌قلب وریه اشتباه‌می‌شود. به‌دلیل‌اثرات‌سوءِ سرکوب احساسات، توصیه‌می‌شودکه ازبروزتظاهرات ونیازهای‌بدنی مانندسرفه،عطسه ودفع گازنبایدممانعت‌شود. احساسات سرکوب‌شده، یك عدم تعادل واتارا بوجود می‌آوردکه به‌نوبهٔ خود برآگنی (واکنش مصونیت خودکاربدن) نیز اثرمی گذارد.

وقتی که‌آگنی پائین است، امکان بروز یك واکنش غیرعـادی مصونیت وجود دارد. این‌عکس‌العمل ممکن است باعث آلرژی نسبت به‌برخی مواد مثل گرده، گردوخاك و عودگل شود.[11]

به‌دلیل‌اینکه آلرژیها با واکنشهای مصونیت بدن ارتباط نزدیك دارند ، افرادی که با یك واکنش غیرعادی مصونیت زاده شده‌اند ، از

10. pockets

11. به‌دلیل مبدءِ احساس سرکوب شده، آلرژیها را نمی‌توان به‌صورت بنیادی یـا استفاده‌ازآنتی‌هیستامینها معالجه‌کرد. یك‌علت دیگر آلرژی، انگلهای روده‌ای هستند . برای نمونه ، وجودکرمهای نخی ، کرمهای‌گرد یا آمیـبها (جانوران تك‌سلولی) در رودهٔ بزرگ، ممکن است منتج به‌یك‌آلرژی نسبت به‌دانه‌های گرده شود.

آلرژیهارنج می‌برند. برای نمونه شخصی که باطبع پیتائی زاده شده است، طبیعتاً نسبت به غذاهای تند وادویه‌دار که پیتارا افزون می کند، حساسیت خواهدداشت. به‌همین‌طریق، احساسات سرکوب شدهٔ پیتائی مانند نفرت وخشم نیزممکن است باعث حساسیت فوق‌العاده نسبت به آن غذاهائی که پیتارا افزون می کنند، باشد.

افراد باساختمان بدنی کافا نسبت به غذاهائی که کافارا افزون می کند، بسیارحساس هستند. در این گونه افراد، غذاهای کافائی مانندمحصولات لبنیاتی، اختلالاتی مثل سرفه، سرماخوردگی، کوفتگی و باصدای بلند تنفس کردن را بوجود می آورد. افرادی که از بروز احساسات کافائی مانند وابستگی و حرص ممانعت کنند، عکس‌العمل آلرژیکی نسبت به‌غذاهای کافائی خواهند داشت.

آیورودا توصیه می کند که احساسات بدون وابستگی ، مورد ملاحظه قرار گیرد وسپس اجازه داده شودتاتحلیل رود. وقتی که ازبروز احساسات ممانعت شود ، این کار باعث اغتشاشاتی در ذهن و نهایتاً در عملکرد بدن می‌شود.

سه مَـلاَ[12]

باعدم تعادل درسایر سیستمهای بدنی، سیستمهای دفع نیزممکن است مبتلا به‌بیماری شود. بدن سه محصول زائد یامَلاَ ایجاد می کند: مدفوع که جامد است،و ادرار وعرق بدن که مایع هستند.

تولید ودفع اینهامطلقاً برای‌سلامت حیاتی است. ادرارومدفوع

12. mala

درحین جریان هضم دررودهٔ بزرگ تشکیل می‌شوند؛ درجائی که‌جذب و تحلیل ملکولهای غذائی در درون سلولهای بدن، جذب و تبعیض بین مواد اساسی و غیر اساسی ، صورت می گیرد . مدفوع برای تخلیه به‌رکتوم حمل‌می‌شود. ادرار برای صاف شدن به کلیه‌ها منتقل و سپس برای دفع درمثانه انبارمی گردد. عرق بدن ازطریق‌منفذهای پوست‌دفع می‌شود.

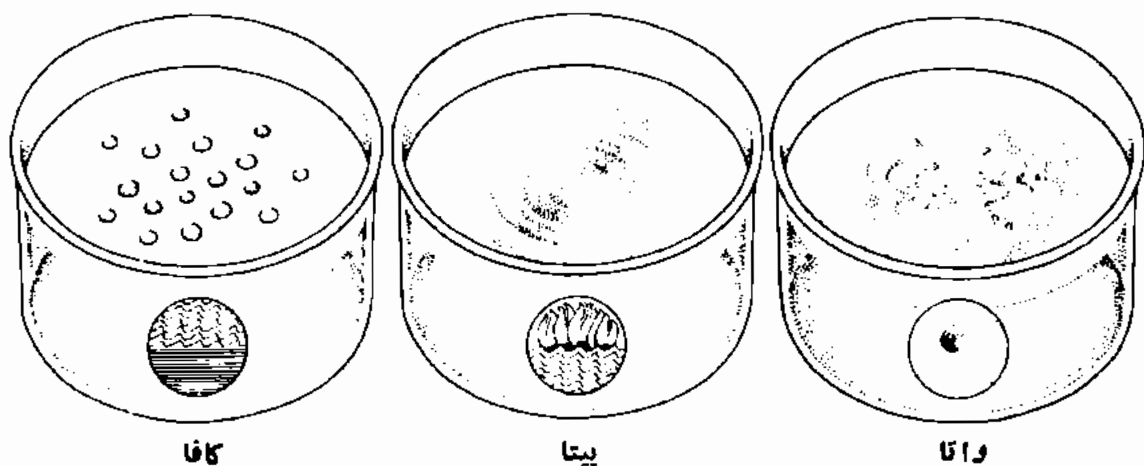
اینها‌گرچه محصولات اضافی بدن محسوب می‌شوند، اماادرار و مدفوع قطعاً زائد نیستند . درحقیقت ،آنها تا حدودی برای عملکرد فیزیولوژیکی ارگانهای‌مربوطه‌شان ضروری هستند. برای‌مثال، مدفوع مواد مغذی‌را ازطریق بافتهای روده‌ای تهیه می کند: موادغذائی زیادی بعد ازهضم درمدفوع باقی می‌ماند. بعداً پس ازجذب این‌مواد، مدفوع دفع‌می‌شود. همچنین‌مدفوع به‌رودهٔ بزرگ‌قوت می‌بخشد. وهماهنگی آن‌راحفظ‌می کند.اگرشخصی‌مدفوع‌نداشته‌باشد،روده‌اش‌ازکارمی‌افتد. کسی که از یبوست رنج می‌برد ، بیشتر ازکسی که دچار اسهال است، زندگی می کند. اگر اسهال برای پانزده روز ادامه پیدا کند، متعاقب‌آن مرگ خواهدبود. هرچند که فردمی‌تواند درعین‌ابتلاءبه‌یبوست‌طولانی به‌حیات خود ادامه دهد، اما این‌امرباعث ایجاد مشکلاتی درسیستمهای بدنی‌خواهدشد. یبوست،بادکردگی وناراحتی،نفخ وردردهائی دربدن، سردرد ونفس بدبورا بوجود می آورد.

سیستم‌ادراری، اضافات‌آب، نمك‌ونیتروژن بدن‌را دفع‌می کند. ادرار در رودهٔ بزرگ شکل‌می گیرد. محصولات‌اضافی به‌حفظ غلظت نرمال الکترولیتهای‌آب درون‌مایعات بدن‌کمك می کنند. عملکرداین مَلاً به‌مقدارآب مصرفی، پرهیز غذایی، حرارت محیط، حالت ذهنی و وضع فیزیکی هرفرد وابسته است.

امتحان ادرار

مایعات بدن از قبیل خون (راکتا) و لنف (راسا) در خدمت حمل اضافات (مَلاَها) از بافتها که آنها را تولید می کنند، هستند. سیستم ادراری آب (کِلِدا)، نمک و اضافات نیتروژنی (دها تو مَلاَ) را جابجا می کند. همچنین سیستم ادراری، به حفظ غلظت نرمال الکترولیتهای درون مایعات بدن و نیز به نظم حجم مایع بدن و کنترل تولید سلول قرمز وفشار خون یاری می رساند. بنا بر این، ادرار کمك به حفظ تعادل طبایع سه گانه (واتا، پیتا، کافا) و آب می نماید.

امتحان کلینیکی ادرار: در یك ظرف تمیز، مقداری از میانهٔ جریان ادرار صبح بریزید و آنگاه رنگ آن را مشاهده کنید. اگر رنگ قهوه ای متمایل به سیاه است، شاخص اختلال واتا است، اگر رنگ زرد تیره است، نشان دهندهٔ اختلال پیتا است؛ همچنین در صورت ابتلاء به یبوست و یا وقتی که بدن آب کمتری مصرف کرده باشد، ادرار زرد تیره خواهد شد. اگر ادرار ابر مانند باشد، بیانگر اختلال کافا است. رنگ قرمز در ادرار مشخص کنندهٔ اختلال در خون است.



کافا   پیتا   واتا

امتحان قطرهٔ روغن

با یك قطره چکان، یك قطره روغن کنجد در نمونهٔ ادرار بریزید. اگر قطره بلافاصله پخش شود، اختلال فیزیکی به آسانی معالجه می شود. اگر قطره به وسط نمونهٔ ادرار فرورود، بیانگر دشواری معالجهٔ بیماری است. اگر قطره به پائین فرو رود، بیماری ممکن است صعب العلاج باشد.

اگر قطره روی سطح به صورت حرکات موجی پخش شود، مشخص کنندهٔ اختلال واتا است. اگر قطرهٔ پخش شده روی سطح با چندین رنگ مانند رنگین کمان نمایان شود، اختلال پیتا را مشخص می کند. اگر قطره به قطرات مروارید شکلی روی سطح ادرار مبدل شود مبین اختلال کافا است.

ادرار نرمال دارای بوی اورمیك معمولی است، هرچند اگر اشکالی در بوی ادرار باشد مشخص کنندهٔ وجود سموم در سیستم است. بوی اسیدی که ایجاد حس سوزش می کند بیانگر پیتای بیش از حد است. بوی شیرین ادرار حاکی از امکان وجود یك وضع دیابتیکی است. در این وضعیت، فرد در حین ادرار، وجود بر آمدگیهای دانه مانندی را روی پوست خود احساس می کند. سنگریزه در ادرار نشانهٔ وجود احتمالی سنگ در مجاری ادراری است.

رنگ ادرار به‌پرهیزغذائی بستگی‌دارد. اگرمریض‌تب‌داشته‌باشد که‌یك اختلال پیتائی‌است،ادرارش زردتیره یاقهوه‌ای‌رنگ خواهدشد. همچنین یرقان‌که یك اختلال پیتائی‌است، باعث می‌شود ادرار به‌رنگ زردتیره درآید. رسوب مادهٔ رنگی‌صفراممکن‌است ادرار راسبزرنگ کند. پیتای‌بیش‌ازحدممکن‌است سبب‌ایجاد حالت اسیدی زیاد درادرار گردد. موادی مانندچای، قهوه والکل‌که ادراررا تحریك می‌کنند، پیتا را نیز افزایش می‌دهند.

اگر بدن‌آب‌را نگاه‌دارد ، ادرار کم می‌شود و این‌آب در بافتها جمع خواهد شد. این‌وضع، درعوض برخون‌تأثیر خواهد گذاشت و فشارخون‌رابالامی‌برد. بنابراین، تولیدادرارمتعادل‌برای‌حفظ فشارخون وحجم‌آن مهم است.

عرق‌بدن محصول‌اضافی بافت چربی‌داراست. تعرّق برای‌تنظیم حرارت بدن‌لازم است. عرق‌پوست‌را نرم نگاه‌می‌دارد وسلامتی منافذ پوست وهمچنین قابلیت ارتجاع وآهنگ آن‌را حفظ می‌کند.

عرق کردن بیش‌ازحدیك‌اختلال‌است که می‌تواندعفونت‌قارچی بوجودآورد و مقاومت طبیعی پوست را کاهش دهد. تعرق ناکافی نیز مقاومت‌پوست راکاهش‌خواهد داد وباعث خشن و زبرشدن‌آن خواهد شد و شورهٔ سربوجود می‌آورد .یك‌ارتباط‌خاص بین پوست وکلیه‌ها وجود دارد، زیرا دفع اضافات مایعی، وظیفهٔ اولیهٔ این دوعنصر است. بنابراین، تعرق به‌صورت غیرمستقیم به‌تشکیل ادرار بستگی‌دارد. تعرق همچون ادراربه‌پیتا وابسته است. در تابستان مردم بیشترعرق می‌کنند، ولی ادرارشان‌کاهش می‌یابد ؛ چراکه زوائد بدن از طریق تعرق دفع می‌شوند . در زمستان اشخاص کمترعرق وبیشتر ادرارمی‌کنند.

ادرار بیش‌ازحد ممکن است‌باعث‌کاهش عرق ، وتعرق بیش‌از

حد ممکن است منتج به‌حجم کم ادرار شود. بنابراین، لازم است که تولیدعرق وادرار متعادل باشد. دیابت، پسوریازیس[13]، التهاب‌پوست[14] وتجمع‌مایعات[15] نمونهٔ بیماریهائی‌است که‌نتیجهٔ عدم‌تعادل تعرق وادرار دربدن می‌باشد.

تعرق بیش‌ازحد، حرارت بدن‌را کاهش‌می‌دهد و کم‌آبی بدن‌را سبب‌می‌شود. به‌همین طریق ادرارخیلی زیاد نیز بی‌آبی بدن رابوجود می‌آورد وهمچنین باعث سردی دستها وپاهاخواهد شد.

هفت دهـاتو[16]

بدن انسان‌ازهفت‌بافت اولیه وحیاتی‌ساخته شده‌است که دهاتوها خوانده می‌شوند. لغت‌سانسکریت«دهاتو» به‌معنی«عنصرسازنده»است. این‌هفت عنصرمسؤول تمام ساختمان بدنند. دهاتوها عملکرد ارگانها، سیستمها وقسمتهای‌حیاتی مختلف بدن‌را حفظ می‌کنند. آنها نقش‌بسیار مهمی در رشد وتغذیهٔ بدن بازی‌می‌کنند.

دهاتوها همچنین‌بخشی ازمکانیزم محافظ بیولوژیکی‌هستند. آنها باکمك آگنی، مسؤول مکانیزم مصونیتند. وقتی‌یك‌دهاتو ناقص باشد، بر دهاتوی بعدی‌اثر می‌گذارد، چنانکه‌هردهاتو غذای‌خودرا ازدهاتوی قبلی‌دریافت‌می‌کند. درزیرهفت‌دهاتوازمهمترین آنهابه‌ترتیب‌زنجیره‌ای مشخص شده است:

13. psoriasis
14. dermatitis
15. ascites or dropsy
16. dhatu

۱. راسا[17] (پلاسما) محتوی موادمغذی ازغذای‌هضم‌شده که تمام بافتها، ارگانها وسیستمهارا تغذیه می کند.
۲. راکتا[18] (خون) مسؤول رساندن‌اکسیژن به‌تمام‌بافتها واعضای حیاتی وحفظ حیات است.
۳. مامسا[19] (عضله) اعضای حیاتی ظریف‌را می‌پوشاند؛ حرکت مفاصل راانجام‌می‌دهد ونیروی‌فیزیکی‌بدن‌را حفظ‌می‌نماید.
۴. مدا[20] (چربی) نرمی وروانی‌وچرب بودن‌تمام بافتها را حفظ می کند.
۵. آستی[21] (استخوان)به‌ساختمان‌بدن شکل‌واستحکام می‌بخشد.
۶. ماژا[22] (مغزاستخوان واعصاب)فضاهای‌خالی‌استخوان‌را پر و تحریکات حرکتی واحساسی‌را حمل‌می کند.
۷. شوکرا[23] وآرتاو[24] (بافتهای‌مولد)محتوی‌اجزای‌سازندهٔ بافتها و مسؤول تکثیرند.

هفت‌دهاتو به‌ترتیب زنجیره‌ای پیدایش‌طبیعی وبیولوژیکی‌درک می‌شوند.مرحلهٔ‌بعدازهضم‌غذا، «پلاسمای‌مغذی»(آهارا راسا[25]) خوانده می‌شود که‌حاوی موادمغذی برای تمام دهاتوهااست. این‌پلاسمای‌مغذی که باکمک‌حرارت منتقل‌وتغذیه می‌شود، دهاتوآگنی[26] دهاتوی مربوطه خوانده می‌شود.

17. rasa
18. rakta
19. mamsa
20. meda
21. asthi
22. majja
23. shukra
24. artav
25. ahara rasa
26. dhatu agni

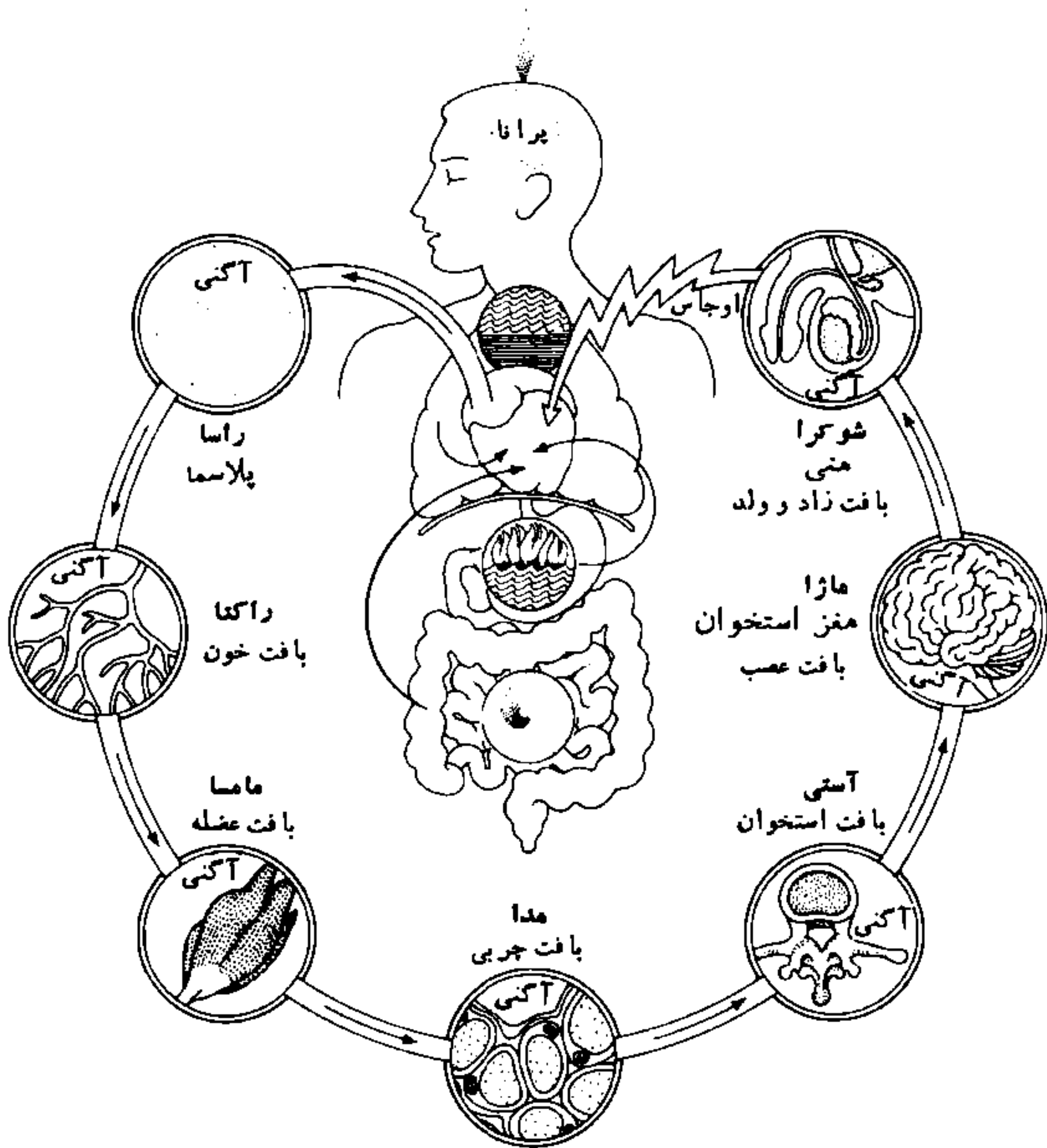
راسا تبدیل به‌راکتا می‌شود که بعدازاین به‌صورت مامسا، مدا و غیره‌درمی‌آید. این‌تحول ازسه‌عمل پایه‌ای منتج می‌شود: آبیاری(مواد مغذی ازطریق رگهای‌خونی به‌هفت دهاتوحمل‌می‌شود)؛ حسن‌انتخاب (هردهاتوموادمغذی‌موردلزوم‌برای‌عملکردفیزیولوژیکی‌اش‌رااستخراج می‌کند)؛ وتبدیل مستقیم (درحالی‌که موادمغذی ازهردهاتو می‌گذرد، غذا برای تشکیل دهاتوی بعدی تولید می‌شود).

این‌سه پروسه‌ـ آبیاری، حسن‌انتخاب‌وتبدیل ـ به‌صورت‌همزمان درتشکیل هفت‌دهاتو عمل می‌کنند. دهاتوها تغذیه و تبدیل می‌شوند تا عملکرد فیزیولوژیکی نورمال بافتها وارگانها وسیستمهارا حفظ کنند.

وقتی که یك‌اختلال درتعادل‌واتا،پیتا وکافاهست، دهاتوهامستقیماً تحت‌تأثیرقرارمی‌گیرند. دوشای(واتا، پیتا یاکافا)مختل‌شده ودهاتوهای معیوب همیشه‌وبه‌صورت مستقیم‌درپروسهٔ بیماری‌شرکت‌دارند. سلامت دهاتوها را می‌توان بوسیلهٔ اقدام برای متعادل نگه‌داشتن واتا، پیتا وکافا ازطریق‌یك‌پرهیزغذائی‌مناسب، ورزش وبرنامهٔ‌بازیافتن‌یاتجدیدجوانی، حفظ کرد.

نمودار ۴

گردش مواد مغذی و تغییر شکل دهاتوها



هفت‌دهاتو: ۱ ـ راسا (پلاسما)، عهده‌دار حفاظت از وظایف قاعدگی (آرتاوا) در زِحِم و ترشح شیر (اِستانیا) در غدد پستانی **۲ـ راکتا (بافت خون یا سلولهای قرمز خون)**، عهده‌دار حفاظت از تاندونهای عضله (کاندارا) و رگهای خون (سیرا) **۳ـ ماسا (بافت عضله)**: عهده‌دار حفاظت از عضلهٔ پهن (اِسنایو) و پوست (تواچا) **۴ـ مِدا (بافت چربی)**: عهده‌دار حفاظت از چربی زیرپوستی (واَسا) و وظیفهٔ عرق (سُوِدا) **۵ـ آستی (بافت استخوان)**: عهده‌دار حفاظت از دندانها (داِنتا)، ناخنها (ناکها) و مو (کِشا) **۶ـ ماژا (مغز استخوان، بافت عصب)**، عهده‌دار حفاظت از وظیفهٔ ترشح اشکی (آکشیوات‌سنها) **۷ـ شوکرا (منی، بافت زاد وولد)**: عهده‌دار حفاظت از وظایف ارگانهای جنسی.

فصل پنجم
خواص[1]

آیورودا یك علم ظریف پزشکی است که خواص یا کیفیات متفاوتی‌را دربرمی گیرد. این خواص گوناها نیزخوانده‌می‌شوند. چاراك[2] پزشك برجستهٔ آیورودا کشف کرد که تمام مواد جاندار (ارگانیك) و بیجان، همسان افکار و افعال، دارای خواص معینی هستند. این خواص حاوی انرژی نهانی (پتانسیل)اند؛ در حالی که افعال، بیان کنندهٔ انرژی حرکتی[3] هستند. خواص وافعال به‌صورت نزدیکی بایکدیگر مرتبطند؛ زیرا انرژی نهانی خواص ، نهایتاً به‌صورت فعل یا انرژی حرکتی در می‌آید. بنابرآیورودا بیست خواص پایه‌ای وجود دارد. جدول شمارهٔ ۳ این بیست خواص وافعال‌آنها را نشان می‌دهد.

1. attributes
2. Charak
3. kinetic

پس ازمشاهدهٔ دقیق جهان وانسان، چاراك بیست خواص پایه‌ای را در ده جفت متضاد (مانند داغ وسرد، آهسته وتند، کودن و تیزهوش، تروخشك‌و...) دسته‌بندی کرد. این نیروهای متضاد، باهم عمل‌می کنند. جهان به‌صورت یك کل، نمودی از اساسی‌ترین متضادها، انرژی نر و ماده است. بنابراین، امکان فهم جهان برحسب عملیات متقابل نیروهای مخالف که به‌صورت خواص پایه‌ای ظاهرمی‌شوند، وجود دارد.

واتا، پیتا و کافا هرکدام خواص خودش را دارد، و موادی که خواص مشابهی دارند، تمایل به‌ازدیاد طبع بدنی مربوطه بوسیلهٔ قانون «افزایش تشابه» را دارا هستند. برای مثال، فصل تابستان خواصی‌مشابه خواص پیتا دارد: گرم، خشك ، سبك ، محرك و نفوذکننده؛ طبیعتاً در تابستان پیتادربدن افزوده‌خواهدشد.واتا سبك، ظریف، خشك،متحرك، خشن وسرد است؛ بنابراین درفصل پائیز که این خواص را دارا است، واتا هم‌درساختمان بدنی‌انسان تمایل به‌افزایش‌خواهدداشت.وسرانجام کافا مایع، سنگین، سرد، چسبده وابری‌است؛ بنابراین درزمستان‌وقتی که این خصوصیات در محیط بیرونی غالب هستند ،کافای درونی هم تمایل به‌افزایش دارد.

اگرفردی مداوماً موادی‌مصرف کند باخواص متضادآنچه که‌در بدن دارد،آن خواص‌متضاد غالب‌خواهند شد ومنتج به‌اختلال‌می‌شود. برای‌مثال ، یك فرد واتائی به‌صورت طبیعی خواص سبك بیش‌ازحد دارد . هرچند اگر این فرد مداوماً غذاهای سنگین با اثرات‌کافائی بخوردکه خواص سبك بدن را مانع شود، بعد ازمدت زمانی خواص بدنی‌این‌فرد از واتا (سبك)به‌کافا(سنگین)تغییرخواهدکرد.بدین‌طریق، خواص بدن ممکن است تغییر کند ، علی‌رغم تمایلات طبیعی و ذاتی ساختمان بدنی.

برای فهمیدن و بهره گیری از ایدهٔخواص آیورودائی، فرد باید عمیقاً درموردآنها تعمق نماید. امتحان خواص، تجربه‌ای بسیارظریف ومحتاج هشیاری دائمی‌است. برای‌مثال، اگرفردی چیلی تند وپرادویه تناول کند،حواس‌چگونه عکس‌العملی‌را نشان‌می‌دهند؟: به‌علت‌عمل‌تیز و نفوذی این غذا، شخص مزبور بلافاصله احساس بدنی مانندگرما ، تعرق ویك حس سوزش در دهان را تجربه می کند. همچنین روز بعد، ادرار ومدفوع اوممکن است یك حس سوزش را ایجادکنند.

ایده‌هائی که درآیورودا حاکم بر داروشناسی ، درمان‌شناسی و تهیهٔ غذا است، بر اساس عمل و عکس‌العمل بیست خواص به‌هم و بر روی یکدیگر بنا شده‌اند. از طریق فهم این خواص، امکان حفظ تعادل سه‌دوشا امکان‌پذیرمی‌شود.

جـدول ۳

بیست خاصیت (گوناها) و اثرات آنها

۱. **سنگین** (گورو[1])؛ کافا را افزایش می‌دهد؛ پیتا و واتا را کاهش می‌دهد. مواد مغذی (که درجریان هضم به‌صورت رسوب بافتی عمل می‌کنند) و سنگینی را افزایش می‌دهد. ایجاد کسالت، سستی و بیحالی می‌کند.

۲. **سبك** (لاگهو[2])؛ واتا، پیتا و آگنی را افزایش می‌دهد؛ کافا را کاهش می‌دهد. به هضم کمك می‌کند. جرم را کم می‌کند، تمیز می‌کند. ایجاد تازگی، هشیاری و سبکی می‌کند.

۳. **آهسته** (ماندا[3])؛ کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا و پیتا را کاهش می‌دهد. ایجاد تنبلی، آهستگی درعمل، راحتی و کسالت می‌کند.

۴. **تیز** (تیکشنا[4])؛ واتا وپیتا را افزایش می‌دهد، کافا را کاهش می‌دهد. ایجاد زخم و ایجاد منفذ می‌کند و اثر سریع روی بدن دارد. تیزهوشی و فهم سریع را ارتقاء می‌دهد.

۵. **سرد** (شیتا[5])؛ واتا و کافا را افزایش می‌دهد؛ پیتا را کاهش می‌دهد. ایجاد سردی، بی‌حسی، ناخودآگاهی، انقباض، ترس و عدم حساسیت می‌کند.

۶. **گرم** (اوشنا[6])؛ پیتا و آگنی را زیاد می‌کند؛ واتا و کافا را کم می‌کند. گرما، هضم، تمیزشدن، انبساط، التهاب، خشم و تنفر را بالا می‌برد.

۷. **چرب** (اسنیگدها[7])، پیتا و کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا و آگنی را کاهش می‌دهد. ایجاد نرمی، رطوبت، روانی و نیرو می‌کند. همدردی و عشق را افزایش می‌بخشد.

۸. **خشك** (روکشا[8])، واتا و آگنی را زیاد می‌کند؛ پیتا و کافا را کاهش می‌دهد. خشکی، جذب، یبوست و عصبی بودن را افزون می‌سازد.

۹. **لاغر** (اسلاکشنا[9])، پیتا و کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا و آگنی را کم می‌کند. خشونت را کم و نرمی، عشق و توجه را زیاد می‌کند.

1. guru
2. laghu
3. manda
4. tikshna
5. shita
6. ushna
7. snigdha
8. ruksha
9. slakshna

۱۰. **خشن** (خارا[10])؛ واتاو آگنی‌را زیادمی‌کند؛ پیتا و کافا راکاهش می‌دهد. باعث تَرَك درپوست و استخوان می‌شود و ایجاد بی‌توجهی وسختی‌می‌کند.
۱۱. **غلیظ**(ساندرا[11])، کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا، پیتا و آگنی‌راکاهش می‌دهد. انجماد، غلظت وقدرت را افزایش‌می‌دهد.
۱۲. **مایع**(دراوا[12])؛ پیتا و کافارا زیادمی‌کند؛ واتا و آگنی‌راکم‌می‌کند،حل‌می‌کند، آب‌می‌کند. ترشح بزاق،همدردی وچسبندگی را سبب می‌شود.
۱۳. **نرم** (مرودو[13])، پیتا وکافارا زیادمی‌کند؛ واتاو آگنی را کاهش می‌دهد.ایجاد نرمی، ظرافت، راحتی،لطافت، عشق‌وتوجه می‌کند.
۱۴. **سفت**(کاتینا[14])؛واتا وکافارا افزایش‌می‌دهد؛ پیتاو آگنی راکاهش‌می‌دهد.سفتی قدرت،سختی،خودخواهی،سنگدلی‌وعدم حساسیت‌رازیادمی‌کند.
۱۵. **ساکن** (استیرا[15])؛کافارا زیاد می‌کند؛واتا، پیتاو آگنی‌راکاهش‌می‌دهد. ثبات، پشتیبانی، یبوست وایمان‌را ازدیاد می‌بخشد.
۱۶. **متحرك**(چالا[16])؛واتا، پیتاو آگنی‌را افزایش‌می‌دهد؛کافاراکم می‌کند. حرکت، لرزش،بی‌حوصلگی و بی‌ایمانی‌را افزون می‌سازد.
۱۷. **ظریف**(سوکشما[17])، واتا، پیتا و آگنی‌را زیادمی‌کند؛کافاراکاهش می‌دهد. در مویرگهای ظریف نفوذ می‌کند. احساسات وحس کردن‌را افزایش‌می‌دهد.
۱۸. **زمخت**(استولا[18])؛کافارا زیادمی‌کند؛ واتاوپیتاو آگنی‌راکاهش می‌دهد. باعث گرفتگی وچاقی می‌شود.
۱۹. **ابری**(آویلا[19])؛کافارازیادمی‌کند؛واتا،پیتا و آگنی‌راکم‌می‌کند.تَرَك‌خوردگی را شفامی‌دهد.باعث عدم وضوح (تیرگی)وعدم درك می‌شود.
۲۰. **صاف** (ویشادا[20])؛واتا، پیتا و آگنی‌را زیادمی‌کند؛ کافاراکم می‌کند.آرامش می‌بخشد. ایجاد انزوا و انحراف می‌کند.

10. khara
11. sandra
12. drava
13. mrudu
14. kathina
15. sthira
16. chala
17. sukshma
18. sthula
19. avila
20. vishada

جدول ۴

خواص سه‌دوشا

		
واتا	**پیتا**	**کافا**
خشک	چربی	سنگین
سبک	نافذ	آهسته
سرد	گرم	سرد
زمخت	سبک	روغنی
(خشن)	متحرک	لاغر
ظریف	مایع	غلیظ
متحرک	بوی ترش	نرم
صاف	تیز	ساکن
پراکنده		
تیز		

عناصر سه دوشا

واتا	پیتا	کافا
هوا + اتر	آتش + آب	خاک + آب

فصل ششم
تشخیص

در غرب ، عبارت «تشخیص[1]» عموماً به‌شناسائی مرض بعد از پیدایش آن، گفته می‌شود؛حال آنکه در آیورودا مفهوم‌تشخیص درمورد تعقیب لحظه‌به‌لحظهٔ اعمال متقابل نظم (سلامت) و بی‌نظمی (بیماری) در بدن، بکار گرفته می‌شود. جریان بیماری یك عکس‌العمل بین طبایع وبافتهای بدن‌است. علائم‌بیماری همیشه‌به‌اختلال سه‌دوشا بستگی‌دارد. زمانی‌که ما ماهیت عدم تعادل را بفهمیم ، تعادل از طریق درمان دوباره تثبیت خواهد شد.

آیورودا روشهای بسیار دقیقی برای فهم جریان بیماری‌آموزش می‌دهد قبل از اینکه هر گونه علائم‌آشکار بیماری بروز نماید . انسان بوسیلهٔ کشف علائم اولیهٔ عدم تعادل و عکس‌العمل بیماری در بدن ، می‌تواند ماهیت عکس‌العملهای‌آیندهٔ بدن را مشخص‌کند . مشاهدهٔ

1. diagnosis

روزانهٔ نبض، زبان،صورت، چشمها، ناخنها و لبها شاخصهای ظریفی رادر دسترس قرارمی‌دهد. شاگردآیورودا می‌تواندازطریق‌این‌شاخصها بیاموزد که چه جریانات غیرطبیعی پاتولوژیکی‌ای‌دربدن درحال وقوع است؛ کدام ارگانها معیوب شده‌اند و کجا دوشا وسموم‌تجمع کرده‌اند. بنابراین، بوسیلهٔ رسیدگی منظم به‌شاخصهای بدن، علائم انحراف از حالت‌طبیعی(پاتولوژیکی) را می‌توان سریعاً کشف کرد واقداماتی‌برای جلوگیری بعمل‌آورد. آیوروداآموزش می‌دهد که بیمار یك کتاب زنده است وبرای فهمیدن وسلامت فیزیکی، باید هر روزخوانده شود.

امتحان نبض شریان زند اعلا[2]

بطوری‌که شکل ۲ نشان می‌دهد، نبض شریان زنداعلا با سه انگشت‌اول‌ـنشانه، وسطی وانگشتری‌ـ حس‌می‌شود.برای‌امتحان‌کامل نبض، پزشك‌درمقابل بیمارقرارمی‌گیرد ونبض‌هردو مچ او را به‌تناوب لمس می‌کند.

شاخصهای نبض ازطرف چپ به‌راست تغییر می‌کند؛ بنابراین، بهتر است نبض در هر دو طرف بدن رسیدگی شود. نبض نباید بعد از تقلا، ماساژ، خوردن، حمام‌کردن یا روابط جنسی‌گرفته شود. همچنین نبض دراثر نشستن در نزدیکی حرارت یا انجام تمرینات بدنی سخت، تحت تأثیر واقع می‌شود.

امکان‌گرفتن نبض درنقاط دیگربدن هم هست. (شکل ۳ مربوط به‌نقاط نبض را ملاحظه کنید.)

برای وارسی نبض‌خود، دست و مچتان راکمی خم نگه‌دارید.

2. radial

شکل ۲

«نادی»: تشخیص نبض



امتحان نبض

آرنج راکمی خمیده نگه‌دارید و مچ راکمی انحنا بدهید. سه‌انگشت را به‌صورت سطحی روی مچ قراردهید تا زدن‌نبض‌را حس کنید. به‌آرامی انگشتها را شل‌نمائید تا حرکات گوناگون نبض را احساس کنید.

تعیین هویت نبض



سریع، باریك،ضعیف،سرد، نامرتب
نسبت: ۸۵—۱۰۰ ضربه در دقیقه



۱) جایگزینی انگشت اشاره نمایانگر نبض‌واتا است. وقتی این‌نبض غالب است، انگشت اشاره ضربان را قوی‌تر حس می‌کند. همچنین نبض مثل حرکت یك مار سریع ولغزان حس‌می‌شود.



پرشی،هیجان‌زده، برجسته،داغ، متوسط،منظم
نسبت: ۷۰—۸۰ ضربه در دقیقه



۲) جایگزینی انگشت وسطی نمایانگر نبض پیتا است. وقتی‌این‌نبض غالب‌است، انگشت وسطی‌ضربان را قوی‌ترحس‌می‌کند. نبض‌حالتی فعال وپرشی مانندحرکت یك قورباغه دارد.



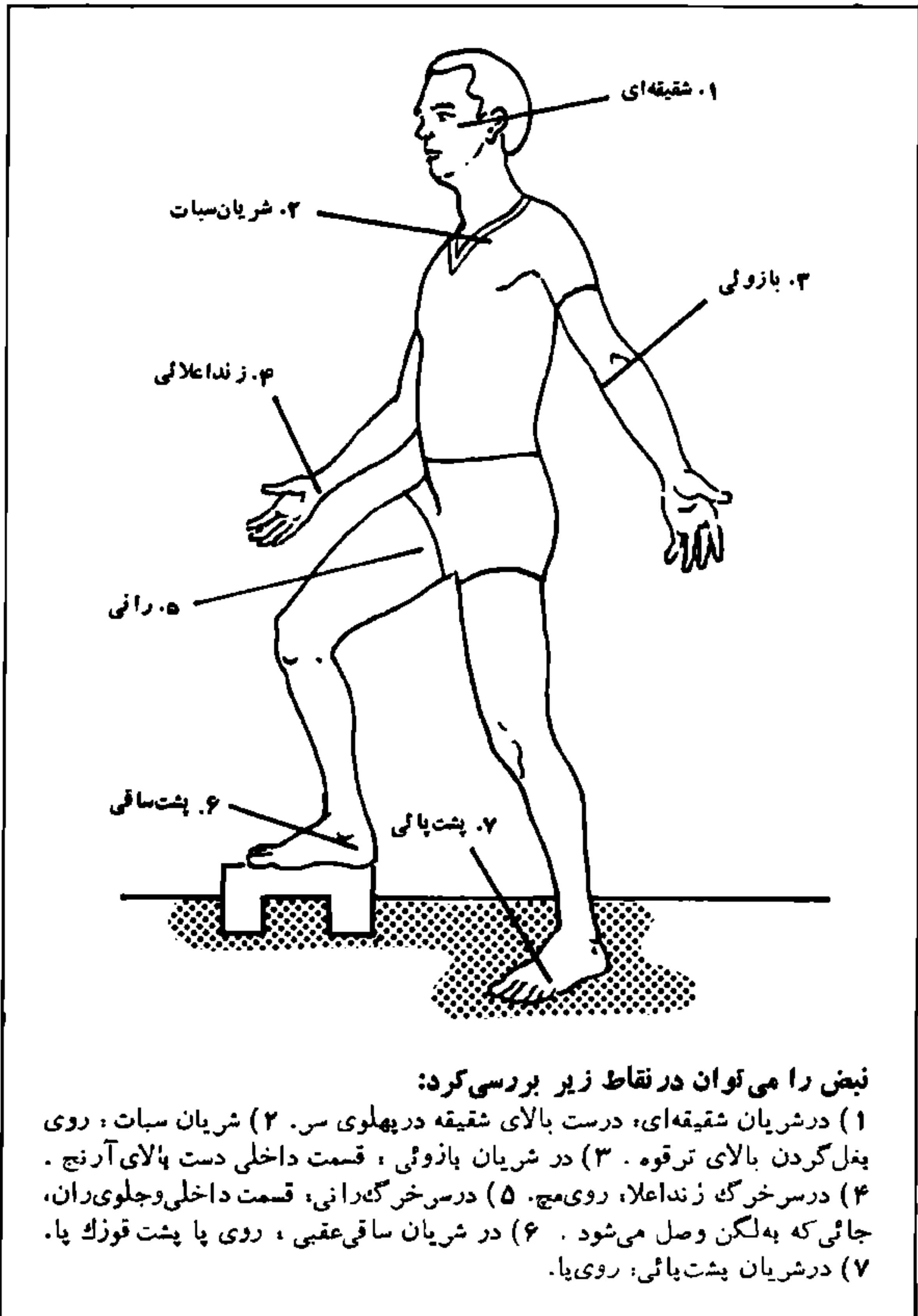
آهسته،قوی، ثابت، نرم، پهن،مرتب،گرم
نسبت: ۶۰—۷۰ ضربه در دقیقه



۳) جایگزینی انگشت‌انگشتری نمایانگر نبض‌کافا است. وقتی‌این‌نبض غالب‌است، انگشت انگشتری قوی‌ترین‌حس را دارد. این‌نبض‌آهسته ونظیرشناورشدن یك قو است.

شکل ۳

نقاط نبـض



نبض را می‌توان درنقاط زیر بررسی‌کرد:

۱) درشریان شقیقه‌ای، درست بالای شقیقه درپهلوی سر. ۲) شریان سبات : روی بغل‌گردن بالای ترقوه . ۳) در شریان بازوئی : قسمت داخلی دست بالای آرنج . ۴) درسرخرگ زنداعلا، روی‌مچ. ۵) درسرخرگ‌رانی، قسمت داخلی‌وجلوی‌ران، جائی‌که به‌لگن وصل می‌شود . ۶) در شریان ساقی‌عقبی ، روی پا پشت قوزك پا. ۷) درشریان پشت‌پائی: روی‌پا.

سه انگشت خود را به‌سبکی روی مچ دست زیر استخوان زند اعلا (استخوان مچ) قراردهید و تپش نبض راحس کنید. سپس فشار انگشتانتان را کمی کاهش دهید تا حرکات مختلف را احساس نمائید.

موقعیت انگشت نشانه جای دوشای واتا را معین می کند. وقتی که واتا درساختمان بدنی غالب است، انگشت نشانه نبض را قویاً حس خواهدکرد. نبض، نامنظم وسست خواهد بود ومانند حرکت یك مار به‌حالت موجی حرکت خواهدکرد. بنابراین، این نوع نبض، «نبض مار» خوانده می‌شود و واتای اضافه را دربدن مشخص می کند.

جای قرارگرفتن انگشت وسطی‌نمایانگر نبض دوشای پیتااست. وقتی پیتا در ساختمان بدنی غالب است، نبض در زیر انگشت وسطی نیرومندتر است. نبض، فعال وهیجان‌زده حس‌می‌شود ومانند یك‌قورباغهٔ درحال پرش‌حرکت‌خواهدکرد. بنابراین چنین‌نبضی، «نبض قورباغه» خوانده می‌شود. این نبض، پیتای اضافه را مشخص می کند.

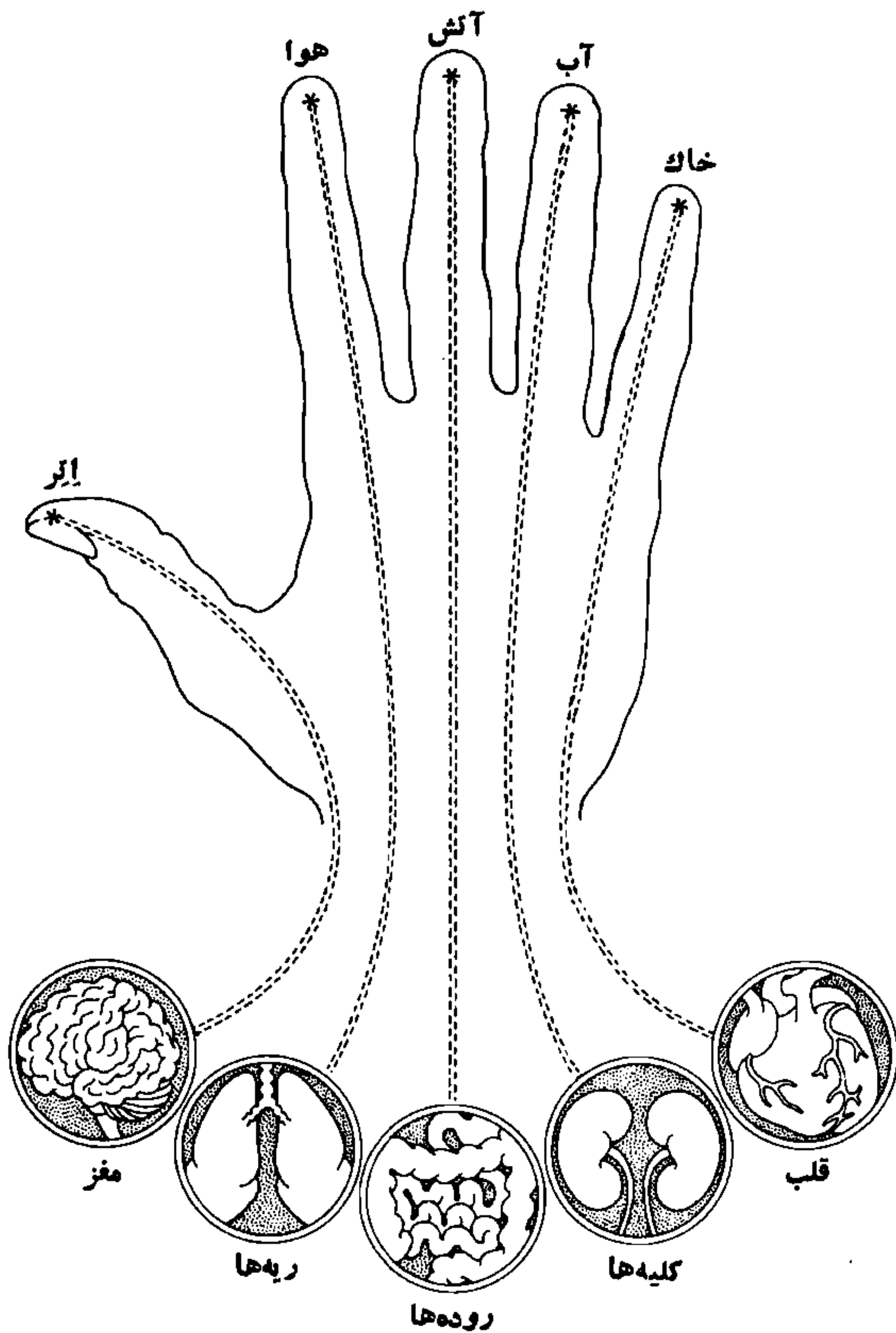
وقتی کافا غالب است، ضربان نبض زیر انگشت انگشتری بیشتر حس می گردد. نبض، قوی حس می‌شود وحرکت‌آن همچون حرکت یك قوی شناوراست. این نبض، «نبض قو» خوانده می‌شود.

نه‌تنها ساختمان بدنی بلکه اوضاع ارگانهای بدن را نیز می‌توان بوسیلهٔ‌آزمایش سطحی وعمیق نبض مشخص نمود. ضربان نبض‌نه‌تنها با ضربان قلب‌مطابقت‌داردبلکه‌چیزهائی‌دربارهٔ‌خطوط مهم نصف‌النهار[3] که جریانات پرانیك[4] انرژی دربدن را متصل می کنند، آشکار می‌سازد. این‌جریانات که ازطریق‌خون درگردش‌هستند، از درون ارگانهای‌حیاتی مانندکبد، مثانه، قلب ومغزمی گذرند. یك‌آزمایشگرحساس بوسیلهٔ‌گرفتن

3. meridians
4. pranic

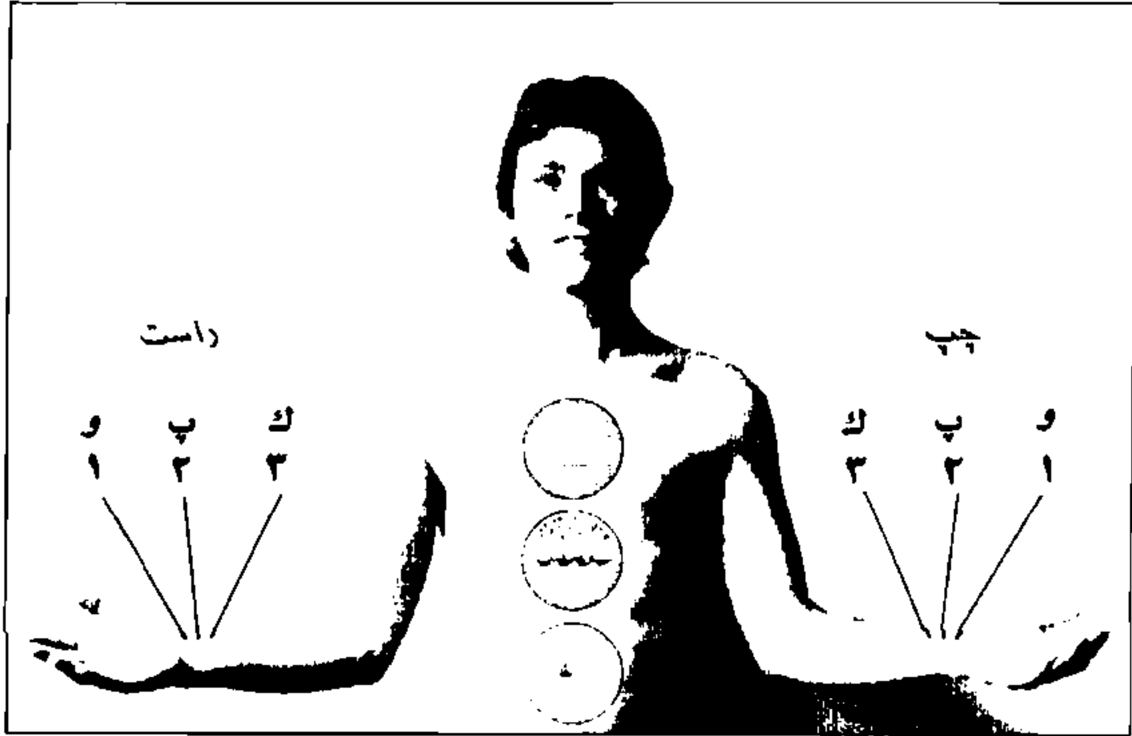
شکل ۴

خطوط نصف‌النهار و پنج عنصر اصلی



شکل ۵

نبض و اعضا (ارگانها)



تماس سطحی (چپ): ۱) رودهٔ کوچك، ۲) معده، ۳) مثانه.
تماس عمیق: ۱) قلب، ۲) طحـال، ۳) کلیه.

تماس سطحی (راست): ۱) رودهٔ بزرگ، ۲) کیسهٔ صفرا، ۳) آبشامهٔ قلب.
تماس عمیق: ۱) ریه، ۲) کبد، ۳) واتا، پیتا، کافا.

درمواقع زیر نبض نبایدبررسی شود:
۱) بعداز ماساژ، ۲) بعدازصرف غذا یا نوشیدن الکل، ۳) بعدازحمام آفتاب، ۴) بعدازنشستن نزدیك آتش، ۵) بعدازکار فیزیکی سنگین، ۶) بعدازفعالیت جنسی، ۷) دروقت گرسنگی، ۸) وقتی که حمام می کنید.

ضربان نبض در ارتباط با سن:
۱) بچه در رَحِم، ۱۶۰، ۲) بچه بعد از تولد، ۱۴۰، ۳) تا یك سالگی، ۱۳۰، ۴) از یك تادوسالگی، ۱۰۰، ۵) ازسه تاهفت سالگی، ۹۵، ۶) ازهشت تاچهارده سالگی ۸۰، ۷) معدل بالغ، ۷۲، ۸) کهولت، ۶۵، ۹) بیماری، ۱۲۰، ۱۰) هنگام مرگ، ۱۶۰.

ضربان نبض سطحی و عمیق، می‌تواند وضعیت این ارگانهای مختلف را دنبال کند. هر انگشت برروی یك خط نصف‌النهار عنصر مربوط به‌دوشای آن محل، قرار دارد. (شکل شمارهٔ ۵ را مـلاحظه کنیـد.) برای مثال، انگشت نشانه که روی دوشای واتا قرار دارد، هوای بدنی را مشخص‌می‌سازد؛ انگشت میانی که با دوشای‌پیتا تماس می‌یابد، آتش را نمایان‌می کند؛ وانگشت‌انگشتری که نبض کافا راگرفته، نمایانگر آب است.

هنگامی که انگشت نشانه برمچ راست مریض قرار دارد، با یك تماس‌سطحی، درمقرحسی فعالیت رودهٔ بزرگ می‌باشد. وقتی که فشار سفت‌تر و عمیق‌تر بکار برده شود، ممکن‌است فعالیت ریه‌ها حس‌شود. موقعی کـه انگشت نشانه به‌صورت سطحی بر طرف راست بکارگرفته شود وضربان‌برجسته‌ای‌حس‌شود، واتا در رودهٔ‌بزرگ‌افزون‌شده‌است. اگر نبض عمیق، قوی و با ضربان باشد، احتقان در ریه‌ها وجود دارد. انگشت میانه راکه برروی مچ قرار دهند، با تماس سطحی می‌تواند نمایانگر وضع کیسهٔ صفرا، وبا فشارعمیق‌تر، نشانگر کبدباشد. انگشت انگشتری وقتی کـه سطحی بکارگرفته شود ،آبشامهٔ قلب (لایهٔ غشائی پوشانندهٔ قلب) را حس می کند و با یك تماس عمیق، نمایانگر رابطهٔ هماهنگ واتا، پیتا و کافا می‌باشد.

وقتی که انگشت نشانه به‌صورت سطحی برروی مچ چپ بیمار قرارگیرد، از فعالیت رودهٔ کوچك آگاهی می‌دهد؛ در حالی که ازقلب بوسیلهٔ فشارعمیق انگشت آگاهی گرفته می‌شود وبافشار سطحی انگشت میانه، فعالیت معده ادراك می‌شود و فشار عمیق وضع طحال را روشن می کند. انگشت‌انگشتری به‌صورت سطحی که‌بکار گرفته شود، وضعیت مثانه‌را روشن‌می کند؛ درحالی که فشارعمیق،عملکرد کلیه‌ها را مشخص

می‌سازد. برای یادگیری این‌فن و امتحان نبض، احتیاج به‌توجه و تمرین روز به‌روز است.
شما می‌توانید گوناگونی نبضتان‌را در وقتهای مختلف روز حس کنید و نیز می‌توانید به‌دگرگونی آن بعد از ادرار، وقتی که گرسنه‌هستید یا زمانی که احساس عصبانیت می‌کنید، توجه‌نمائید. با مشاهدهٔ اینگونه دگرگونیها، شروع خواهید کرد به‌یادگیری چگونگی خواندن نبض.

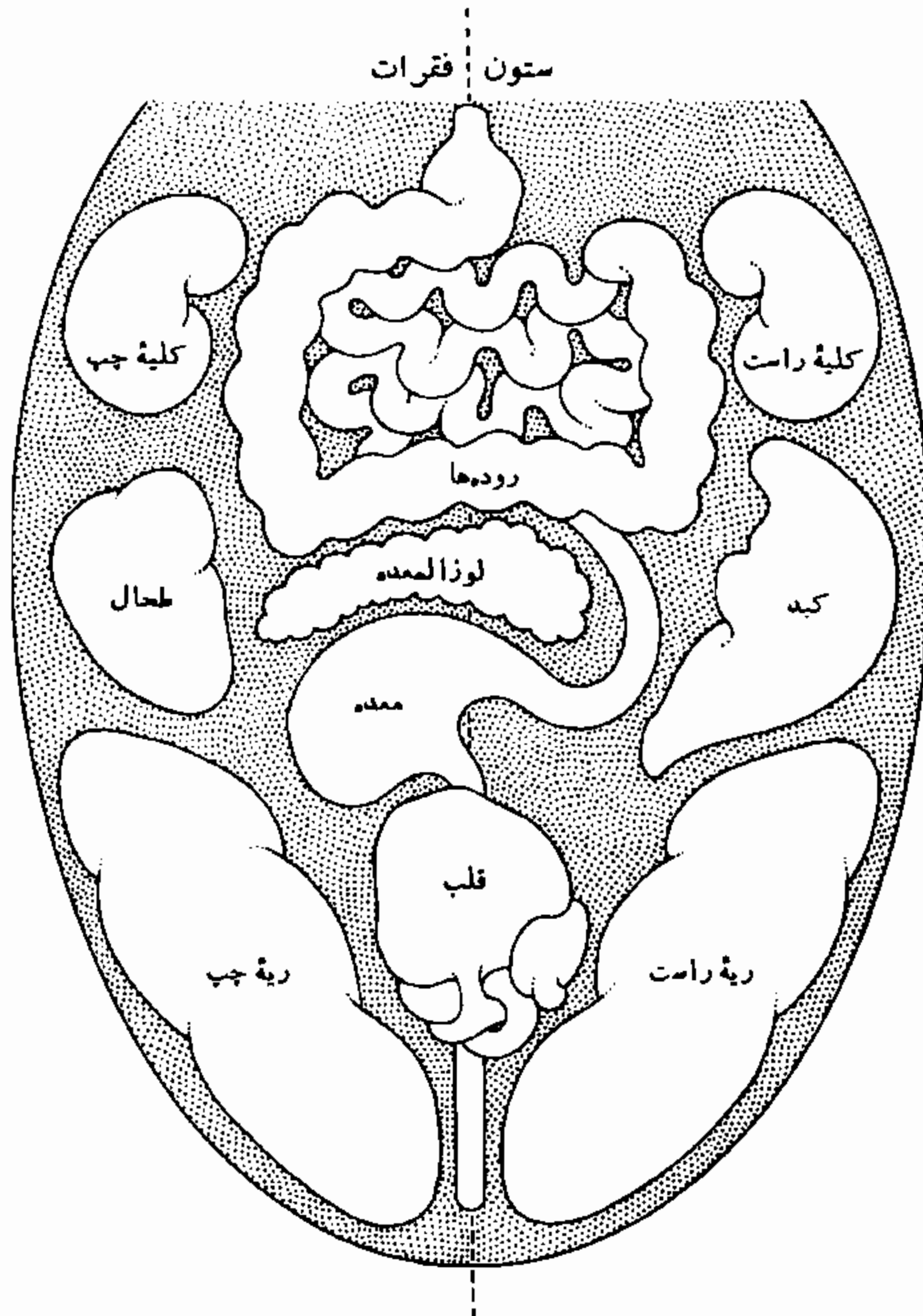
تشخـیص از روی زبـان

زبان عضو چشیدن و نطق است. ما ازطریق زبان وقتی که خیس است چشائی را تجربه می‌کنیم . یك زبان خشك نمی‌تواند چشائی را دریابد . همچنین زبان عضو حیاتی نطق است که برای انتقال کلمات ، افکار، ایده‌ها، تصورات و احساسات بکارگرفته می‌شود. امتحان‌این‌عضو مهم تمامیت اتفاقات درون بدن را آشکارمی‌سازد.
درآئینه به‌زبانتان نگاه کنید و اندازه، شکل، طرح، سطح، حاشیه و رنگ آن را ببینید . اگر رنگ‌پریده است، یك وضعیت کم‌خونی یا بی‌خونی دربدن وجود دارد. اگر رنگ آن متمایل به‌زرد است، صفرای بیش ازحد در کیسهٔ صفرا جمع شده و یا اختلالی در کبد بوجودآمده است. اگر کبودرنگ است (به شرط آنکه شخص زغال‌اخته نخورده باشد)، معایبی درقلب وجود دارد. همانگونه که درشکل نشان داده شده است ، قسمتهای مختلف زبان به‌اعضای مختلف بدن مربوط می‌شود . اگرتغییر رنگ ، تورفتگی یا برآمدگی روی نقاط بخصوصی از زبان باشد، اعضای مربوط به‌آن معیوبند . برای مثال، اگرشما جای دندانها را برروی حاشیهٔ زبان‌می‌بینید، این‌مشخص کنندهٔ جذب‌روده‌ای ضعیف

شکل ۶

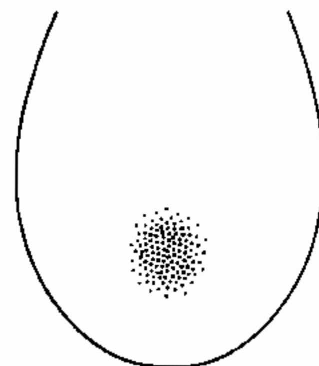
تشخیص از روی زبان (جیهوا jihva)

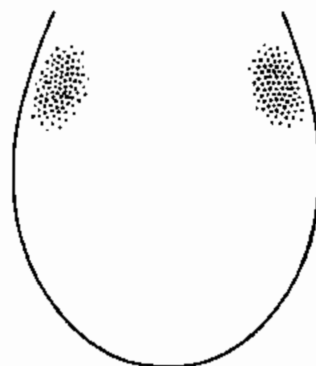
وضعیتها: یك تغییر رنگ و یاحساسیت قسمت مخصوصی از زبان، بیانگر اختلالی درعضو مربوط به آن قسمت است (شکل را ملاحظه کنید). زبان سفیدرنگ مشخص کنندهٔ اختلال کافا وتراکم اخلاط، زبان سرخ یا سبزمتمایل بەزرد بیانگر اختلال پیتا و زبان سیاەرنگ تاقهوەای حاکی از اختلال واتا میباشد. زبان بیآب نشانهٔ کاهش در «دهاتو راسا» (پلاسما) است، درحالیکه زبان رنگ‌پریده حکایت از کاهش در «دهاتو راکتا» (سلولهای قرمزخون) می‌کند.

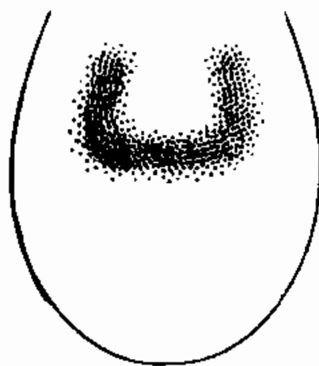


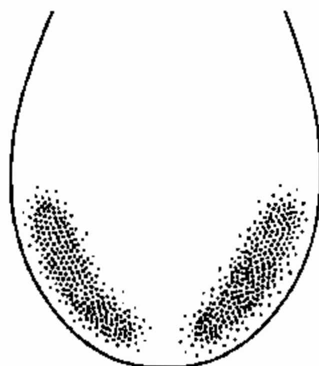
توجه: این شکل براساس نگریستن شخص به‌زبان خود درحالیکه روبروی آئینه ایستاده، ترسیم شده‌است.

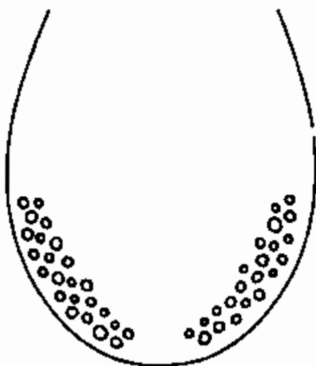
ادامهٔ شکل ۶

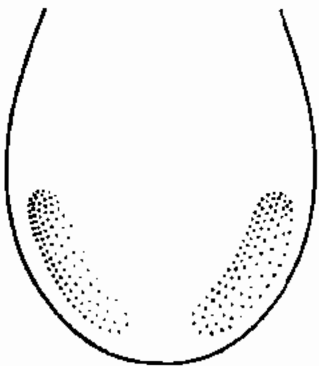

قلب حساس

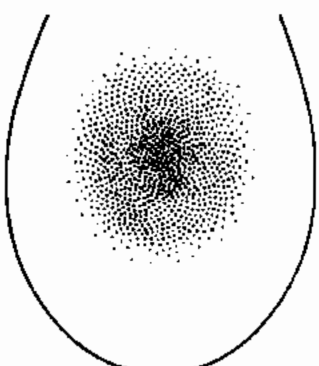

اختلال کلیه

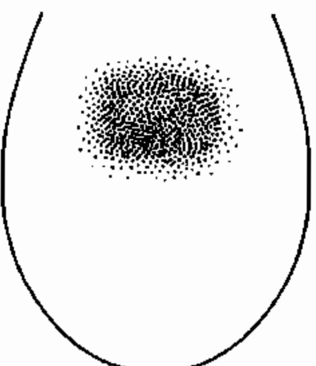

قولون حساس

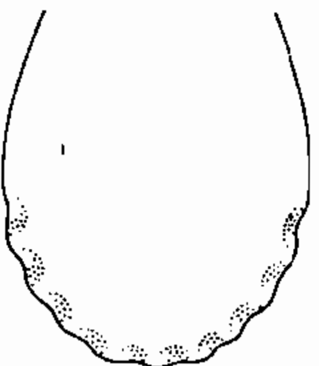

آماس بافت ریوی
(قهوه‌ای)

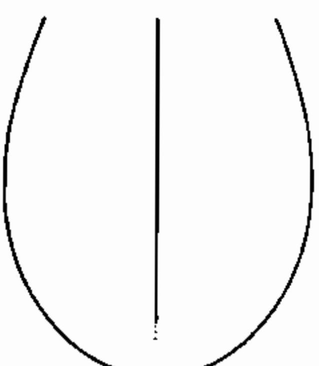

برونشیت
(کف)

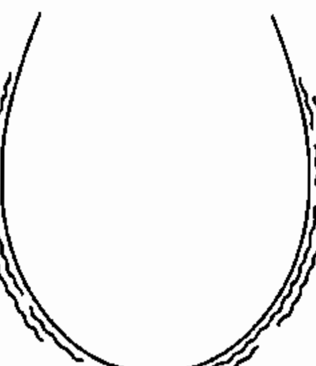

ریه‌های حساس
(افسردگی)

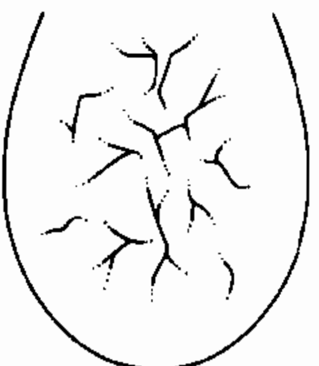

سمومی درمجرای دستگاه گوارشی
(سفید با محیط قرمز)


سمومی درقولون
(سفید)

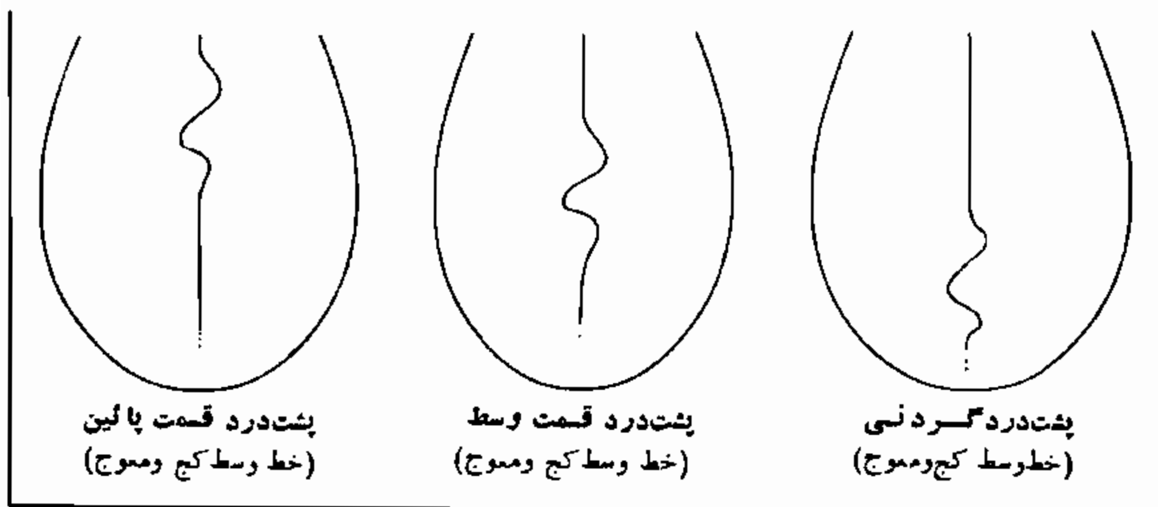

غذای مغذی جذب نشده
(اثرات دندانها)


حسی درطول ستون فقرات
(خط وسط)


ترس یا اضطراب عمیق
(لرزش)


واتای مزمن
اختلال درقولون
(ترکها)

ادامهٔ شکل ۶



است. اگر یك لایه، زبان را دربرگرفته باشد ، مشخصهٔ وجود سمومی درمعده، رودهٔ کوچك یا رودهٔ بزرگ است. اگرفقط قسمت عقبی زبان پوشیده‌باشد، سمومی در رودهٔبزرگ ایجادشده واگرقسمت میانی‌زبان پوشیده باشد، نشانهٔ وجود سمومی درمعده و رودهٔ کوچك است.وجود خطی در وسط زبان مشخص کنندهٔ آن است که احساسات درطول‌ستون مهره‌ای نگاه داشته شده‌اند. اگر انحنایی دراین خط باشد ممکن است حاکی ازیك تغییرشکل درانحنای ستون فقرات باشد(شکل شمارهٔ۶).

تشخــیص از روی چهــره

چهره آئینهٔ ذهن است . خطها و چروکهای چهره خود بیانگر حالاتی است. اگربیماری یا اختلالی دربدن وجود داشته باشد از روی چهره مشخص خواهد شد. قسمتهای مختلف چهرهٔ خود را به‌طوردقیق درآئینه نگاه کنید. چروکهای افقی روی‌پیشانی مشخص کنندهٔ آن است که شما نگرانی و دلهره‌های عمیقی دارید.

یك خط عمودی بین ابروان درسمت راست حکایت می کند که احساسات‌شما در کبد فرونشانده شده است. یك‌خط عمودی بین‌ابروان در طرف چپ بیان می‌کندکه طحال شما احساساتی را در درون نگاه داشته است.

وقتی پلکهای پائینی پر و بادکرده باشند ، نشان‌دهندهٔ این است که‌کلیه‌ها معیوبند. یك دگرگونی رنگ به‌شکل پروانه بر روی بینی یا روی‌گونه‌ها درست زیر قسمت کلیه ، (شکل شمارهٔ۷راملاحظه‌کنید.) به‌معنای‌آن است که بدن‌آهن یا اسیدفولیك جذب نمی کند وسوخت و ساز هاضمه‌ای، به‌دلیل کمی‌آ گنی بدرستی انجام نمی گیرد.

به‌طور کلی، شخصی با ساختمان بدنی واتا نمی‌تواند وزن اضافه کند. بنابراین، گونه‌هایش صاف وفرورفته می‌شود. شخصی که سوخت و سازش کُند است (ساختمان بدنی‌کافا) ،آب و چربی را نگاه خواهد داشت و گونه‌هایش فربه خواهد بود.

شکل بینی می‌تواند ساختمان بدنی را معین کند . یك بینی تیز ممکن است مشخص کنندهٔ ساختمان بدنی پیتا باشد؛ یك بینی درشت، کافا، ویك بینی کج، واتا.

تشخیص از روی لب

لبها نیزمانند اعضای دیگربدن(مثل‌زبان، ناخنها،چهره وچشمها)، سلامت یا بیماری ارگانهای مختلف فیزیکی را منعکس می کنند.

شخص باید اندازه،شکل، سطح، رنگ و طرح لبها را ملاحظه کند. اگر خشك و خشن باشند، مشخص کنندهٔ کمی‌آب یا یك اختلال واتائی است . عصبی بودن و ترس نیز باعث بوجود آمدن خشکی و

شکل ۷

تشخیص از روی چهره

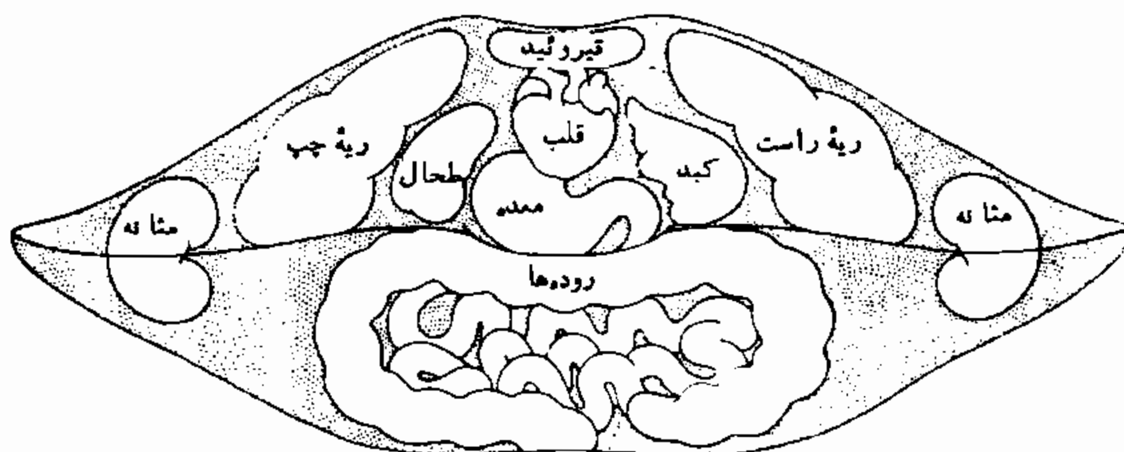


لرزشهای لبها می‌شود. براثر کم‌خونی، لبها بی‌رنگ می‌شوند. درنتیجهٔ کشیدن‌سیگاربه‌صورت مداوم، لبها به‌رنگ قهوه‌ای سوخته درمی‌آیند. پدیدآمدن مکرر تکه‌های متورم در حاشیهٔ لبها، نشانگر وجود تبخال و یك اختلال پیتائی مزمن است. اگر نقاط قهوه‌ای کم‌رنگ متعددی بر روی لبها باشد، هضم ضعیف یا وجود کرمهائی را درقولون مشخص می‌کند. اگریك وضعیت یرقانی وجود داشته باشد، لبها زرد می‌شوند. دراختلال قلب به‌دلیل کمبود اکسیژن، لبها کبود می‌شوند. تغییر رنگ نقاط مختلف لبها مشخص‌کنندهٔ اختلال در عضو مربوطه است. (شکل ۸ را ملاحظه کنید.)

شکل ۸

تشخیص از روی لب (اوستا ostha)

وضعیتها: لبهای واتائی باریك وخشك، لبهای پیتائی‌قرمز، و لبهای‌کافائی‌کلفت وچرب است. لبهای خشك و ترك‌خورده مشخص‌کنندهٔ کمی‌آب بدن و اختلال واتا است. لبهای رنگ‌پریده علامت‌کم‌خونی است. لکه‌های قهوه‌ای علامت سوءهاضمهٔ مزمن است و می‌توانند به‌معنای وجودکرمها در قولون باشد. تبخالها، تاولها یا زخمهای روی‌لب نشانهٔ بی‌نظمی پیتا می‌باشد. لرزش لبها علامت ترس و اضطراب است.



توجه: این شکل براساس نگریستن شخص به‌لبهای‌خود در حالی‌که روبروی‌آئینه ایستاده، ترسیم شده است.

تشخیص از روی ناخن

بر اساس آیورودا ناخنها محصول اضافی استخوانها هستند. به‌اندازه، شکل، سطوح وطرح ناخنهایتان نگاه کنید. همچنین دقت کنید که آیا آنها انعطاف‌پذیر، نرم وحساس، یا تُرْد و زودشکن‌اند.

اگر ناخنها خشك ،کج‌ومعوج ، خشن و شکننده هستند، واتا در بدن غالب است. اگر ناخنها نرم، صورتی، حساس و کمی براق باشند و به‌آسانی خم شوند ، پیتا غلبه دارد. وقتی ناخنها ضخیم ، قوی ، نرم و سخت براق با طرحی یکدست باشند، نشانهٔ برتری کافا است.

خطوط طولی‌روی ناخنهابدی‌جذب درسیستم هاضمه رامشخص می‌کند. شیارهای‌مورب روی ناخنها،تغذیهٔ معیوب یا یك بیماری‌قدیمی راآشکار می‌سازد.

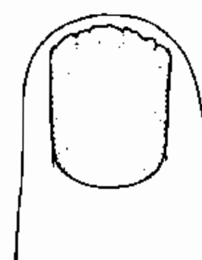
برخی از اوقات ناخنها برجسته ، محدب و پیازی، مانند چوب طبل می‌شوند. این‌وضعیت که کلابینگ[5] خوانده می‌شود، حساس‌بودن ریه‌ها و قلب را مشخص می‌کند. وقتی که ناخن مقعر و به‌شکل قاشق است به‌صورتی که می‌تواند یك‌قطره‌آب را نگه‌دارد، نشانهٔ کمبودآهن است. نقاط سفید روی ناخن کمبود روی یاکلسیم را مشخص می‌کند. رنگ پریدگی ناخنها حاکی از کم‌خونی است . قرمزی زیاد ، بیش از حد بودن سلولهای قرمزخون را نشان می‌دهد. ناخنهای زرد،از کبد حساس یا یرقان حکایت می‌کنند. ناخنهای کبود یك قلب ضعیف‌رانشان می‌دهند.

هر انگشت و شست مرتبط به یك عضو بدن است. ناخن شست

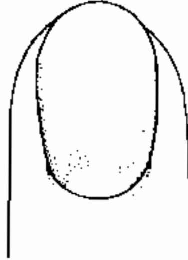
5. clubbing

شکل ۹

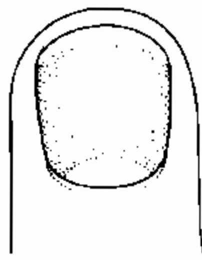
تشخیص از روی ناخن



واتا
شکننده

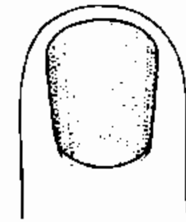


پیتا
نرم، صورتی، نازک



کافا
ضخیم، قوی، روغنی

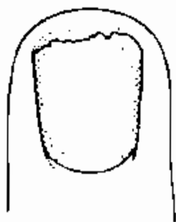
وضعیتها: رنگ ناخن می‌تواند گویای اختلالی خاص باشد. اگر ناخن رنگ پریده باشد، مشخص کنندهٔ کم‌خونی است. یك ناخن زرد علامت کبدی حساس است، درحالی که یك ناخن آبی از ریه‌ها و قلبی حساس حکایت دارد. اگر هلال ناخن (قسمت هلالی در پائین ناخن) آبی باشد، مشخص کنندهٔ یك کبد مختل شده است . هلال قرمز علامت ناتوانی قلبی است.



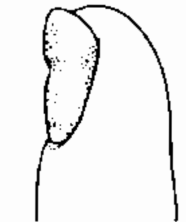
جذب بد
اختلال واتا
(رگه‌های طولی)



تغذیهٔ بد
اختلال آگنی
(سطح پله‌ای)



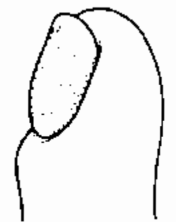
عصبی
اختلال واتا
(ناخن جویده شده)



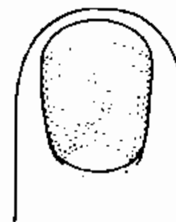
کبدمزمن یا بیماری طولانی
(شیارهای متقاطع)



سرفهٔ مزمن
اختلال کافا
(نوك طوطی)



قلب و ریه‌های حساس
«پرانا»ی ضعیف
(ناخن چماق زده)



کمبود کلسیم یا روی
(لکه‌های سفید)



عفونت مزمن ریه
(برآمدگی در انتهای ناخن)

مربوط به مغز وجمجمه ، انگشت نشانه مربوط به‌ریه‌ها، انگشت میانی مربوط به‌رودهٔ کوچك وانگشت انگشتری مربوط به کلیه است. انگشت کوچك به‌قلب ارتبــاط دارد . یك لکهٔ سفید روی انگشت انگشتری ، رسوبات کلسیم در کلیه را مشخص می کند. اگر لکه بر روی انگشت وسطی باشد، حاکی از کلسیم جذب نشده در روده است. اگر لکهٔ سفید روی انگشت نشانه باشد، نشانهٔ رسوبات کلسیم در ریه‌ها است.

تشخــیص از روی چشــم

چشمانی که کوچکند وداثماً چشمك می‌زنند، غالب بودن واتارا دربدن نشان می‌دهند. چشمك‌زدن بیش‌ازحد نشانگرعصبیت‌واضطراب یا ترس عمیق است. پائین‌افتادگی پلك بالا یك اختلال واتائی است که حکایت از ناامنی، ترس یا عدم اعتماد می کند.

چشمان درشت، زیبا و جذاب مشخص کنندهٔ یك ساختمان‌بدنی کافائی‌است.

چشمان‌پیتائی درخشان و نسبت به‌نورحساسند. سفیدی‌این‌چشمها قرمزاست وبه‌نزدیك‌بینی تمایل دارند. برطبق‌آیورودا، چشمهاانرژیشان را ازعنصرپایه‌ای آتش‌می گیرند. انرژی‌آتشی درقرنیه منتج‌ازحساسیت به‌نور است. بنابراین، اشخاص‌با ساختمان بدنی پیتاآتش‌را بوفور در بدن دارند. اینان غالباًچشمانی دارندکه فوق‌العاده نسبت به‌نورحساس است.

برجسته‌بودن چشمها نشان می‌دهد که غدهٔ تیروئید غیر عادی‌عمل می کند. اگرملتحمهٔچشم بیرنگ‌باشد، نشانگر کم‌خونی و اگر زردباشد حاکی ازکبد ضعیف است.

شکل ۱۰

تشخـیص از روی چشـم



کافا



پیتا

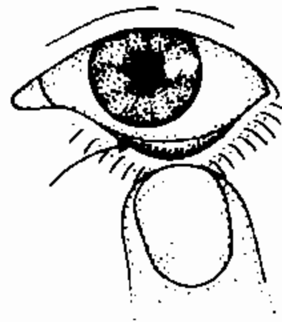


واتا

چشمهای واتائی کوچك وعصبی‌است باپلکهای افتاده وخشك و مژه‌های کم. قسمت سفید چشم کمرنگ است، درحالیکه عنبیه‌تیره، قهوه‌ای تیره یا سیاه است. اندازهٔ چشمهای پیتائی متوسط است و خود چشمها تیز، درخشان و نسبت به‌نور حساسند. مژه‌ها کم وچرب است ، درحالیکه عنبیه قرمز یا زرد رنگ است. چشمهای کافائی درشت، زیبا ومرطوب است با مژه‌های بلند، ضخیم وچرب. سفیدی چشم‌خیلی‌سفید است، درحالیکه عنبیه رنگ‌پریده، آبی‌یاسیاه است.



التهاب مفصل
(عنبیهٔ کوچك)



ورم ملتحمه
اختلال پیتا
(فرهنگ‌لغات فنی‌را ملاحظه‌کنید)



نقصان کلسیم، نمك یا شکر
بیش ازحد ؛ رو به‌زوال
رفتن مفاصل؛ تصلب‌رگها
(حلقهٔ سفید دورعنبیه)

فرد باید رنگ، اندازه وشکل عنبیه را نیز وارسی کند. یك عنبیهٔ ریز مشخص کنندهٔ مفاصل ضعیف است. اگر یك حلقهٔ سفید دور عنبیه باشد ، نشان می‌دهد که شخص بیش از حد لازم نمك و شکر مصرف می کند . همچنین وجود حلقهٔ سفید دور عنبیه در میان‌سالگی می‌تواند نشانهٔ فشارهای بدنی باشد. اگر حلقهٔ سفید خیلی برجسته و سفید باشد (بخصوص در میان‌سالگی) رو به‌انحطاط گذاردن مفاصل را مشخص می کند که در نتیجهٔ آن مفاصل بیرون می‌زنند وتَرَك می‌خورند واین امر احتمالاً منجر به‌التهاب‌شریان ودردمفاصل‌می‌شود. لکه‌های سیاه‌قهوه‌ای رنگ در عنبیه، آهن جذب نشده در روده را مشخص می کند.

علاوه بر فنون تشخیصی که در صفحات قبل ذکر شد ، آیورودا سایرطرق معاینات کلینیکی نظیر ملامسه[۶]، دق[۷]، سمع[۸] و تحقیق(پرسش)[۹] را نیز بکار می‌گیرد ، مضافاً اینکه معاینات و آزمایشات قلب ، کبد ، طحال ، کلیه، ادرار، مدفوع، خلط ، عرق بدن ، نطق و قیافه‌شناسی نیز وجود دارد.

6. palpation
7. percussion
8. auscultation
9. inquiry

فصل هفتم
درمان

کلیهٔ درمانهای آیورودائی به‌قصد برقراری یك تعادل بین طبایع بدنی واتا ، پیتا وکافا بکار گرفته می‌شود. همانگونه که در فصل چهارم اشاره شد،وقتی که‌این سه طبع از تعادل خارج‌می‌شوند، بیماری‌بوجود می‌آید.

بنابرآموزشهای آیورودائی، آغازهرنوع‌درمان(ازدرمان‌داروئی، طب سوزنی، دستکاری‌ستون مهره‌ای برای‌درمان اختلال عملی‌اعصاب، ماساژ ، و معالجهٔ بیماری با اضدادآن گرفته تا هرگونه درمان دیگر) بدون حذف سموم‌موجود درسیستم که مسؤول بیماری است،فقط‌باعث فرونشستن هرچه عمیق‌تر سموم در داخل بافتها خواهد شد. فارغ شدن از علائم جریان بیماری ، ممکن است از درمـان سطحی منتج شود ؛

هر چند که علت بنیانی مرض، تحت تأثیر واقع نخواهد شد و در نتیجه مشکل دوباره به‌همان صورت یا صورت دیگری پدیدار خواهدگردید.

دو نوع درمان آیوروودائی وجود دارد:

۱. حذف سموم

۲. خنثی کردن سموم

این درمانها ممکن است برهر دو سطح فیزیکی واحساسی انجام پذیرد.

تسکیـــن احساسات

اجازه بدهیدابتدا باعوامل احساسی یا روانی برخورد کنیم. خشم، ترس، دلهره ، عصبی بودن ، حسادت ، احساس مالکیت و حرص، از احساسات معمول بشر هستند؛ هرچند که اغلب مردم درطفولیت می آموزند که این احساسات منفی رابروز ندهند. در نتیجه، فرد از خردسالی شروع به‌سرپوش گذاردن بر بروز طبیعی این احساسات می کند. دانش آیوروودا آموزش می دهد که فرد باید این احساسات را آزاد کند. پوشیده باقی ماندن آنها سبب عدم‌تعادل می شود. این عدم‌تعادل به‌ایجاد سمومی منجر می گردد که‌باعث بیماری خواهد شد.

تکنیک آیوروودائی برای برخوردبا منفی گری، مشاهده‌و آزاد کردن است. برای مثال، وقتی خشم ظاهر می‌شود، فرد بایدکاملاً آگاه بر آن باشد و این‌حس راهمچنان از آغاز تا انتها مورد دقت قرار دهد. از راه این‌مشاهده، فرد می‌تواند طبیعت‌خشم‌را بشناسد وسپس آن را آزاد کند و اجازه دهد تا جریان یابد. باکلیهٔ احساسات‌منفی می‌توان به‌این طریق برخورد کرد. آیوروودا آموزش می‌دهد که‌ازطریق‌هشیاری، کلیهٔ احساسات

منفی را می‌توان ازاد کرد.

ترس به‌واتا، خشم به‌پیتا، وحرص وحسرت واحساس مالکیت به‌کافا مربوط می‌شود. اگر شخص ترس را سرکوب کند، کلیه‌ها مختل می‌شوند. خشم، اختلال‌در کبد وسرکوب‌حرص وحس‌مالکیت، باعث اختلال قلب وطحال می‌شوند.

پانچاکارما[1]

برای پاره‌ای ناخوشیها از قبیل خلط بیش از حد در سینه، صفرا در روده‌ها، کافا در معده یا تجمع گاز در رودهٔ بزرگ، دفع فیزیکی را ممکن است بکاربرد. برای اینگونه درمان، آیوروداپانچاکارمارا توصیه می‌کند. این پروسه‌ها(جریانات) باعث پاك‌شدن بدن، ذهن واحساسات می‌شود. پانچا به‌معنی «پنج» وکارما به‌معنی «عمل»یا«پروسه» است. پنج پروسهٔ پایه‌ای عبارتند از استفراغ، مسهلها یا ملینها، تنقیهٔ داروئی، بکارگیری دارو از طریق بینی و تصفیهٔ خون.

استفراغ‌درمانی (وامن[2])

وقتی‌که تراکم‌اخلاط‌در ریه‌هاباعث‌بروز مکرر برونشیت،سرفه، سرماخوردگی یاآسم می‌شود، معالجهٔ آیوروداِئی، استفراغ‌درمانی (وامن)است‌که برای دفع‌خلط ــ افزایش دهندهٔ‌بیش‌ازحدکافاــ‌می‌باشد.

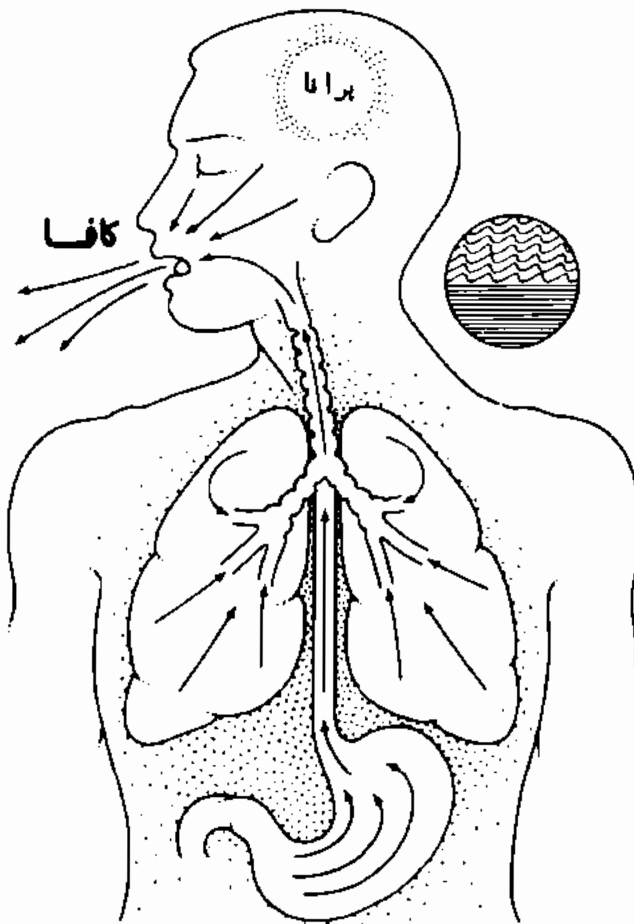
ابتدا سه یاچهارلیوان‌ازجوشاندهٔ‌شیرین‌بیان‌یاریشهٔ اکسیرترکی[3]

1. pancha karma
2. vaman
3. calamus root

نمــودار ۵

درمان از راه استفراغ (وامــن)

دفع ازطریق مجاری فوقانی



«وامن» تمیز کردن کافا ودفع اخلاط و احتقان است.

کارهای قبل از استفراغ: ماساژ روغن وگذاشتن ضماد گرم درشب قبل از وامن انجام شود. یك تا سه روزقبل از وامن، شخص باید یك فنجان روغن دو تا سه مرتبه در روز بنوشد تا مدفوعش چرب شود یا حس تهوع به او دست دهد. همچنین برای افزایش کافا درسیستم باید غذاهای کافائی بخورد. وامن باید صبح (زمان کافا) انجام شود. شخص باید صبح زود برنج بسمتی وماست بامقدار زیادی نمك میل کنند تا کافا

درمعده بیشترشود. ایجادحرارت روی سینه وپشت،کافا را به‌صورت مایع‌درخواهد آورد.شخص باید به‌آرامی روی یك‌صندلی که ارتفاع آن‌به‌اندازهٔ زانو باشد بنشیند وترکیبی‌ازشیرین‌بیان‌با عسل‌یا دم‌کردهٔ ریشهٔ‌اکسیر ترکی‌بنوشد. این‌محلول‌آماده شده برای‌استفراغ، قبل‌ازنوشیده شدن‌باید اندازه‌گیری وثبت شود تا بعدازانجام درمان بتوان مقدار استفراغ را ازجوشانده مشخص‌نمود. بعدازنوشیدن‌جوشانده، شخص باید احساس‌تهوع‌کند. سپس باید زبان را بمالد تا استفراغ را ترغیب‌کند و تا زمانی‌که صفرا با استفراغ بیرون‌آید ، به‌این‌کار ادامه دهد . درجهٔ موفقیت دراین‌درمان بوسیلهٔ نکات زیرمشخص‌می‌شود:

۱. تعداد استفراغها (حداکثر ۸بار، متوسط ۶بار، حداقل ۴بار).

۲. مقدار استفراغ (حداکثر ۱ لیتر،متوسط $\frac{۳}{۴}$ لیتر وحداقل $\frac{۱}{۲}$ لیتر).

کارهای بعداز استفراغ : استراحت، گرفتن روزه، کشیدن سیگارهـای داروئی و عدم جلوگیری ازنیازهای طبیعی ازقبیل ادرار، تخلیهٔ مدفوع وگاز، عطسه،سرفه.

کاربردها: سرفه، سرماخوردگی، علائم‌آسم، تب‌کافائی، تهوع، از دست دادن‌اشتها، کم‌خونی، خونریزی‌ازطریق مجاری‌تحتانی، مسمومیت، بیماریهای پوستی،دیابت، موانع لنفاوی ، سوءهاضمهٔ مزمن ، خیز (تورم) ، صرع، مشکلات سینوسی مزمن، حملات متعدد التهاب‌لوزه.

موارد ممنوعیت‌کاربرد: ایام طفولیت، کهولت سن، ضعف، گرسنگی، بیماری‌قلبی، وجود حفره‌هائی در ریه، خونریزی مجاری فوقانی، قاعدگی، حاملگی ، لاغری ، اندوه، چاقی.

مواد تهوع‌آور: شیرین‌بیان، اکسیر ترکی، نمك، چل، جوزالقی.

صرف می‌شود ؛ سپس بوسیلهٔ مالیدن زبان ، استفراغ تحریك و باعث آزاد کردن احساسات می‌شود. همچنین می‌توان صبح قبل ازمسواك زدن دندانها، دو لیوان آب نمك نوشید که کافا را افزایش می‌دهد. سپس زبان را بمالید تا استفراغ کردن ترغیب شود. به‌محض آزاد شدن خلط، بیمار احساس آرامش خواهد کرد. احتقان، تنفس با صدای بلند وتنگی نفس از بین خواهد رفت وسینوسها پاك خواهند شد.

استفراغ‌درمانی برای امراض پوستی ،آسم مزمن ، دیابت ، سرماخوردگی‌مزمن، انسدادلنفاوی، سوءهاضمهٔ مزمن ، خیز[4](تورم) ، صرع[5](بین حملات)، مشکلات سینوسی مزمن وحملات مکرر التهاب لوزه نیز مفید است.

مسهلها (ویرچان[6])

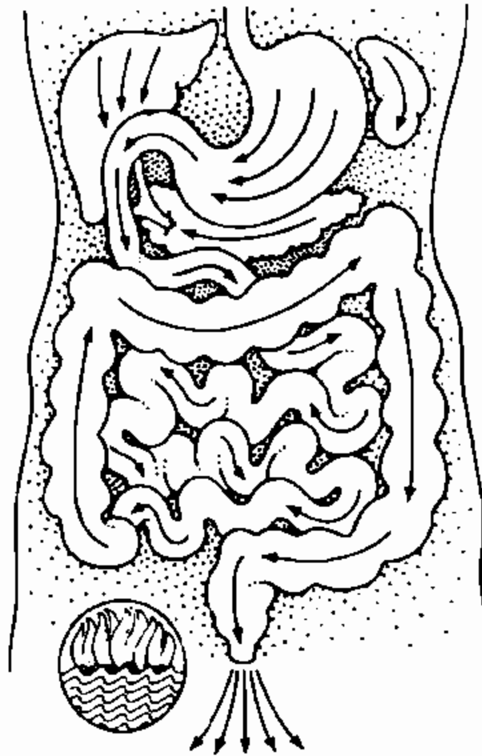
وقتی که در کیسهٔ صفرا، کبد یا روده صفرای زیادی ترشح و جمع شود ، ممکن است منجر به‌یك بیماری پوستی آلرژیك یا تورم پوستی از قبیل جوش[7] یا التهاب پوست[8] و همینطور تب مزمن ، ابقاء و تجمع غیرطبیعی مایعات درمحوطهٔ صفاق[9]، استفراغ صفرائی یایرقان شود. درمان آیورودائی برای این وضعیت، بکارگیری مسهلهایا ملینها است. دسته‌ای ازگیاهان ظریف راکه درایالات متحده کشت می‌شود می‌توان برای این

4. edema
5. epilepsy
6. virechan
7. acne
8. dermatitis
9. ascites

نمــودار ۶

درمان ازطریق تخلیهٔ مدفوع بوسیلهٔ مسهل (ویرچان)

دفع ازطریق مجاری تحتانی



«ویرچان» تمیز کردن پیتا وتصفیهٔ سموم خون است. می‌توان سه‌روز بعد از درمان وامن آن‌را بکاربرد . اگر درمان وامن تجویز نشده باشد، می‌توان‌آن را مستقیماً بکارگرفت. جهت‌آمادگی برای درمان ویرچان ، روغن و ضمادگرم باید درمورد رکتوم وشکم به‌ترتیب بکارگرفته شود. ویرچان، غدد عرقی، رودهٔ کوچك، قولون، کلیه‌ها، معده، کبد وطحال را تمیز می‌کند.

کاربردها: بیماریهای پوستی، تب مزمن، تومورهای شکمی، کرمها، نقرس‌ویرقان.

موارد احتمالی ممنوعیت‌کاربرد: طفولیت ،کهولت، ضعف ، تب‌حاد، «آگنی» کم، سوءهاضمه، خونریزی از مجاری تحتانی، وجود حفره‌هائی‌در ریه‌ها ، اسهال، وجود اجسام خارجی درمعده، بلافاصله بعداز وامن، لاغری، کلیت‌زخمی، پائین‌افتادگی رکتوم.

مواد ویرچان: سِنا، آلو، سبوس، تخم‌بَزْرَك، ریشهٔ قاصدك، تخم‌پیسْلیوم ، شیرگاو، نمك، روغن کرچك، کشمش، آب مانگو.

معالجه مورداستفاده‌قرار داد. برای نمونه، دم‌کردهٔبرگ سنا[10] یك مسهل ملایم‌است؛ هرچند که درافراد با ساختمان‌بدنی واتا، این دم‌کرده‌ممکن است‌قولنج بوجودآورد،زیراکنش‌آن، حرکات دودی در رودهٔبزرگ راافزایش می‌دهد.

یك مسهل مؤثر برای ساختمان بدنی واتا یا پیتا، یك‌لیوان شیر داغ است که دو قاشق‌چایخوری «گی»[11] به‌آن افزوده شده باشد. (طرز تهیهٔ‌گی در ضمیمهٔ ۳ دستورالعملها شرح داده شده است.) نوشیدن این مسهل در هنگام خواب به‌تسکین پیتای بیش از حد که باعث اختلال صفراوی‌دربدن‌می‌شود، کمك خواهد کرد. درحقیقت، مسهلهامی‌توانند ناراحتی ناشی از ازدیاد پیتا را بطورکامل درمان کنند. وقتی از مسهلها استفاده می‌شود، پرهیز غذائی مهم است. بیمار نباید غذاهائی که طبع غالب را افزایش‌می‌دهد یا باعث نامتعادل‌شدن‌سه طبع می‌شود،بخورد. (برای جزئیات بیشتر در مورد پرهیز، فصل هشتم‌را ملاحظه‌کنید.)

مسهلها را نباید به‌افرادی باآگنی‌کم، تب حاد، اسهال، یبوست شدید یا خونریزی از رکتوم با حفره‌های ریه داد . همچنین به‌هنگام وجود جسم خارجی در معده، بعد از تنقیه، یا حالات لاغری، ضعف یا پائین افتادگی راست‌روده (رکتوم) نبایدمورد استفاده قرار گیرد.

تنقیه (باستی[12])

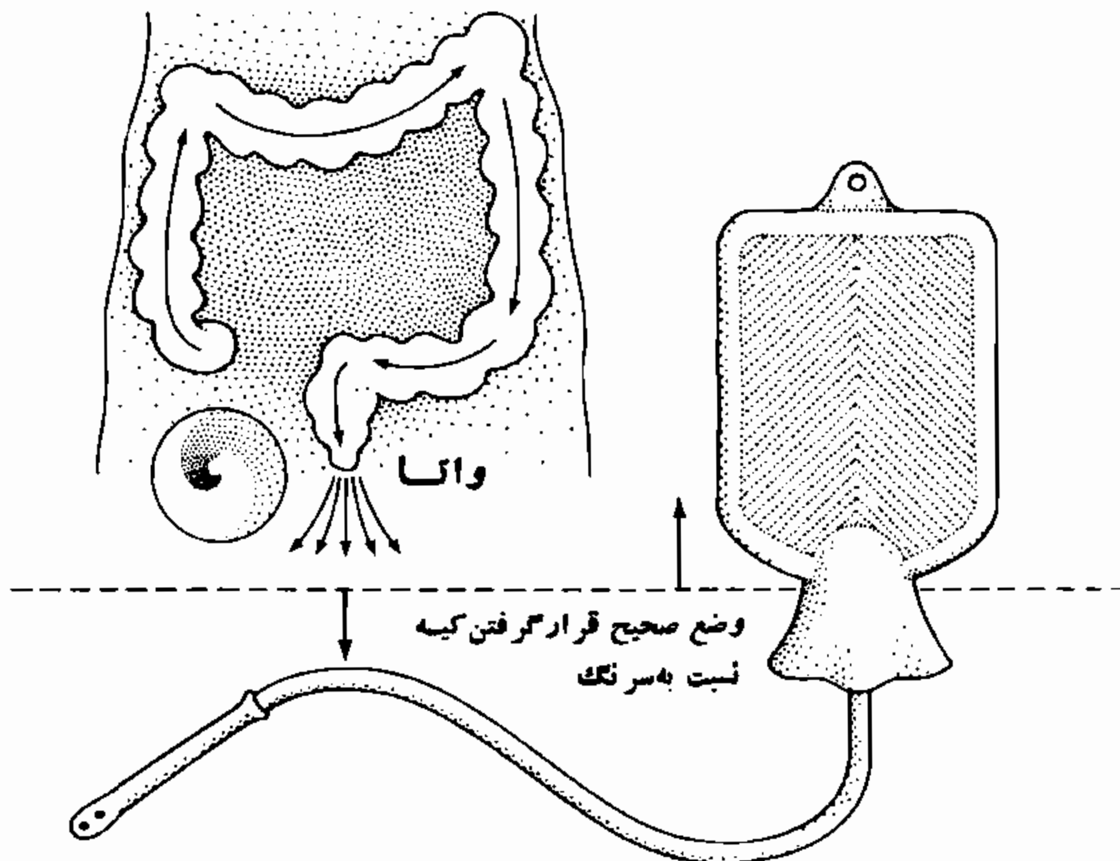
درمان تنقیهٔ‌آیورودائی (باستی) مربوط می‌شود به‌آشناسازی

10. senna
11. ghee
12. basti

نمـــودار ۷

درمان ازطریق تنقیه (باستی)

دفع و تداوا ازطریق مجاری تحتانی



واتا مسبب اصلی در پیدایش بیماری است. واتا مسؤول انباشتگی یا دفع مدفوع، ادرار، صفرا وسایر ترشحات است.
واتا عمدتاًدرقولون‌جای‌دارد. استخوانها نیزمحل واتا هستند. بنابراین، استعمال دارو ازطریق رکتوم، تا «دهاتوی‌آستی» عمل‌می‌کند. غشاء مخاطی قولون بستگی به‌پوشش‌خارجی استخوانها(ضریع‌استخوان) که‌آنهارا تغذیه‌می‌کند،دارد. درنتیجه، هرداروئی که از طریق رکتوم داده‌شود، به‌بافتهای عمیق‌ترمثل‌استخوانها می‌رود و اختلالات واتا را تصحیح می‌کند.

انواع تنقیه: ۱) تنقیهٔ‌روغن: $\frac{1}{2}$ تا ۱ فنجان روغن‌کنجدگرم (برای یبوست مزمن)؛
۲) تنقیهٔ جوشانده: $\frac{1}{2}$ فنجان‌گوتوکولا یاجوشاندهٔ سمیفیتون (Comfrey) (جوشاندهٔ

شیرین‌بیان را که تحت عنوان «گی» شیرین‌بیان در قسمت دستورالعمل فهرست شده است، ملاحظه کنید.)

با $\frac{1}{2}$ فنجان روغن کنجد گرم؛ ۳) تنقیهٔ مغذی: ۱ فنجان شیر گرم، ۱ فنجان آبگوشت یا ۱ فنجان سوپ مغز استخوان.

کاربردها: یبوست، نفخ، پشت‌درد تحتانی، نقرس، سیاتیك، التهاب مفاصل، اختلالات عصبی، سردرد واتائی، لاغری، تحلیل رفتن عضلات.

موارد ممنوعیت کاربرد: ۱) تنقیهٔ روغن: دیابت، فربهی، سوءهاضمه، آگنی کم، طحال بزرگ شده، بیهوشی؛ ۲) تنقیهٔ جوشانده: ضعف، سکسکه، بواسیر، التهاب مقعد، اسهال، حاملگی، ابقاء و تجمع غیر طبیعی مایعات درمحوطهٔ صفاق، دیابت؛ ۳) تنقیهٔ مغذی: دیابت، فربهی، موانع لنفاوی، ابقاء و تجمع غیر طبیعی مایعات درمحوطهٔ صفاق.

راست‌روده (رکتوم) با داروهائی از قبیل روغن کنجد، روغن اکسیر ترکی یا جوشاندهٔ گیاهی به‌صورت محلولی نیمه‌رقیق. تنقیهٔ داروئی یك معالجهٔ کامل برای اختلالات واتایی است که یبوست، نفخ، تب مزمن، سرماخوردگی عادی، اختلالات جنسی، سنگهای کلیه، قلب‌درد، استفراغ، پشت درد، گردن درد وافزایش اسیدیته را تسکین می‌دهد. اختلالات واتائی زیادی از قبیل سیاتیك، التهاب شریان، رماتیسم و نقرس نیز با تنقیه درمان می‌شود. واتا عامل بسیار فعالی در خلق بیماری است، و حداقل هشتاد اختلال گوناگون مربوط به‌واتا وجود دارد. باستی معالجهٔ کامل هشتاد درصد این بیماریها است.

بیماری که از اسهال یا خونریزی از رکتوم رنج می‌برد، تنقیهٔ داروئی نباید بشود. اشخاصی که سوءِ هاضمهٔ مزمن، سرفه، تنگی‌نفس، اسهال، دیابت، یاکم‌خونی حاد دارند، همچنین افراد مسن و اطفال زیر هفت سال نیز نباید بوسیلهٔ روغن تنقیه شوند. کسانی که دارای تب شدید، اسهال، سرماخوردگی، فلج، قلب‌درد، درد شدیدشکم یا لاغری هستند،

نباید تنقیهٔ جوشانده (گیاهان جوشانده درآب) شوند. تنقیهٔ روغن و جوشاندهٔ گیاهی باید حداقل سی دقیقه و در صورت امکان بهتراست که زمان طولانی‌تری نگاه داشته شود.

بکارگیری دارو از طریق بینی (ناسیا[13])

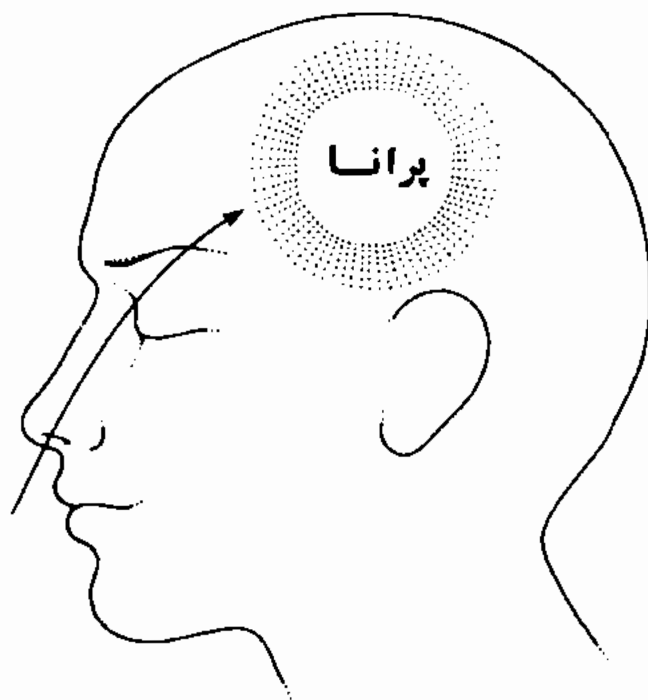
بکارگیری دارو از طریق بینی را «ناسیا» خوانند. طبایع بدنی بیش از حدی که در حلق، بینی، سینوس یا سر جمع شده‌اند، بوسیلهٔ نزدیکترین سوراخهای‌ممکن، دفع می‌شوند. بینی دری است برای‌مغز وآگاهی. «پرانا»[14] یا انرژی زندگی، ازطریق کشیدن نفس از راه بینی وارد بدن می‌شود. پرانا عملکردهای حسی و حرکتی را حفظ‌می‌کند. بکارگیری دارو ازطریق بینی به‌تصحیح‌اختلالات‌پراناکه‌برعملکردهای بالاتر مغزی، حسی و حرکتی تأثیر می گذارد، کمك می کند. استعمال دارو از طریق بینی برای خشکی بینی، گرفتگی سینوس، گرفتگی سینه، سردرد میگرن، تشنج ومشکلات بخصوص چشم وگوش، تجویز شده است. بطورکلی، دارو ازطریق بینی نباید بعد از حمام، صرف غذا، فعالیت جنسی یا نوشیدن‌الکل مورداستفاده قرارگیرد؛ همچنین نباید در دوران‌آبستنی یا قاعدگی از این روش بهره گرفت.

تنفس نیز می‌تواند از طریق ماساژ بینی بهتر شود. برای این درمان،انگشت کوچك رادر«گی» کرده و واردبینی‌می کنیم.دیواره‌های داخلی بینی را به‌آرامی وتا حد امکان عمیقتر ماساژ می‌دهیم. این‌درمان کمك به‌باز شدن احساسات می‌نماید. (بافت بینی حساس است و برای

13. nasya
14. prana

بکارگیری دارو ازطریق بینی (ناسیا)

بینی مدخل مغز وآگاهی است



انواع ناسیا: ۱ـــ ویرچانا (تمیز کردن بینی با استفاده از پودرها یا گیاهان)، ۲ــ ناسیای مغذی (برای واتا)، ۳ــ ناسیای مسکن، ۴ــ ناسیای جوشانده‌ها، ۵ــ ناسیای «گی» یا روغن، ۶ــ ماساژحفره‌های بینی.

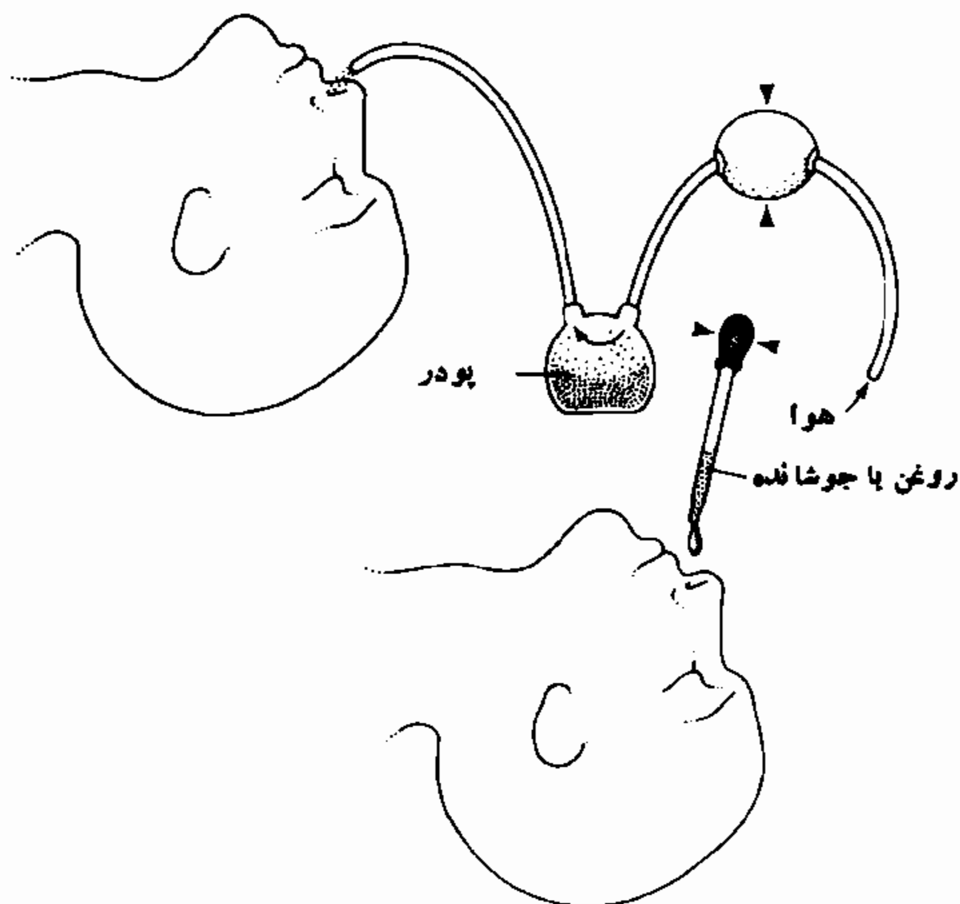
بکارگیری پودر: پودرخشك گوتوکولا بوسیلهٔ یك لوله درون بینی دمیده می‌شود. برای اختلالات کافائی مانند سردرد، سنگینی سر، سرماخوردگی، جاری شدن آب بینی، چشمهای چسبناك، گرفتگی صدا و سینه بر اثر کافای چسبناك، سینوزیت، التهاب غدد لنفاوی گردنی، تومورها، کرمها، بیماریهای پوستی، صرع، خواب‌آلودگی، پارکینسونیسم، التهاب مزمن غشاء مخاطی بینی، وابستگی، حرص، شهوت.

ناسیای مغذی: از «گی»، روغنها و نمك استفاده نمائید. ناسیای مغذی درمورد اختلالات واتائی از قبیل سردرد میگرن، خشکی صدا، خشکی بینی، عصبی بودن، اضطراب، ترس، سرگیجه، پوچی، منفی بودن، افتادگی غیرعادی پلك یا پلکها، التهاب کیسهٔ زلالی، سفتی وسختی گردن، بی‌حرکتی وسفتی مفصل مهره‌ای گردن (اسپوندیوز)، سینوسهای خشك وازدست دادن حس بویائی، بکارگرفته می‌شود.

ناسیای مسکن: ازآب «آلوورا»*، شیرگرم، آب ریشهٔ مارچوبه وآب گوتوکولا* استفاده کنید. ناسیای مسکن فقط درمورد اختلالات پیتائی مانند ریزش مو، ورم ملتحمه و طنین زنگ درگوش استفاده می‌شود.

---

* مراجعه شود به فصل سیزدهم aloe vera و gotu kola.



ناسیای روغن: ازجوشانده‌ها همراه با روغنها درمورد اختلالات واتائی، پیتائی یا کافائی بهره‌گیری می‌شود.

ماساژحفره‌های بینی: انگشت کوچك را درون روغن مناسب بکنید و تا جائی که ممکن است وارد هرحفرهٔ بینی نمائید. مجرای بینی ازطریق این ماساژ ملایم، چرب وروان می‌شود. ماساژ بینی کمك به آرام کردن بافتهای عمیق ترمی کندومی توان آن را هرروز یا هروقت که فردتحت فشار است، انجام داد.

همانگونه که درشکل نشان داده شده، شخص باید روی میزطوری درازبکشد که سرش به‌سمت پائین و بینی اش به‌طرف بالا باشد. پنج قطره از روغن یاجوشانده، بنا بر احتیاج، درهرحفرهٔ بینی بچکانید. به‌مدت یك دقیقه یا بیشتر دراین وضعیت درازبکشید.

موارد ممنوعیت بکارگیری این روش: در مواقع حاملگی، قاعدگی، بعدازفعالیت جنسی، حمام، خوردن غذا یا نوشیدن الکل.

موادی که در ناسیا مورد استفاده قرار می‌گیرد: پودر اکسیر ترکی، گوتوکولا، پیاز، سیر، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زنجبیل، جوشانده‌های روغن «گی».

انجام این کار، ناخن انگشت باید کوتاه باشد تا از صدمه زدن به‌غشاء مخاطی ظریف جلوگیری شود.) از آنجا که اکثرمردم جدار مجزا کنندهٔ بینی‌شان منحرف است، یك طرف بینی برای دخول و ماساژ دادن آسانتر ازدیگری خواهد بود. انگشت را نباید بافشار وارد نمود. ماساژ باید با ورود آهستهٔ انگشت جریان یابد. ابتدا در جهت عقربهٔ ساعت، سپس در جهت عکس عقربهٔ ساعت حرکت کند. بوسیلهٔ این روش، احساساتی که در مجرای تنفسی محبوس گشته‌اند آزاد خواهند شد.

شخص ممکن است این درمان را هر صبح وعصر مورد استفاده قراردهد. بدین طریق، روند تنفس تغییرخواهد کرد، درحالی که احساسات آزاد می‌شود و بینایی چشم هم بهتر خواهد شد.

حجامت (راکتا موکشا[15])

سمومی که ازطریق مجاری دستگاه گوارشی جذب جریان خون شده، درسرتاسر بدن درحال گردش است. آنها ممکن است زیرپوست یا در فضاهای مابین مفاصل ظاهر شوند. در اینطور مواقع، دفع سموم و تصفیهٔ خون الزامی است. برای جلوگیری از بروز مکرر اختلالات پوستی از قبیل کهیر[16] و بثورات موقت پوستی (راش)، اگزما، جوش، جرب[17]، لك و پیس[18]، خارش مزمن[19]، حجامت تجویزشده است. همچنین در موارد بزرگ شدگی کبد وطحال، و برای نقرس[20] نیز مؤثرمی‌باشد.

15. racta moksha
16. urticaria
17. scabies
18. leucoderma
19. chronic itching
20. gout

پیتادرمحصولات اضافی‌خون ظاهرمی‌شود؛ بنابراین دربسیاری ازاختلالات پیتائی‌ازقبیل‌بثورات موقت‌پوستی (راش) و جوش، سموم درسیستم‌خونی‌جریان‌دارد. درنتیجه، برای بسیاری ازناخوشیهای‌پیتائی خارج کردن مقدار کمی خون از رگ سبب تسکین فشارهای حاصله از سموم خون می‌شود.[۲۱]

همچنین حجامت باعث تحریك مواد ضدسمی در جریان خون می‌گردد . این مواد به‌پیشرفت مکانیزم مصونیت در سیستم خونی کمك می‌نماید. بنابراین‌خنثی شدن سموم، التیام‌اساسی‌بسیاری ازاختلالات خونی واستخوانی‌را امکان‌پذیرمی‌سازد.حجامت همچنین برای‌مواردی مثل کم‌خونی،خیز و ضعف‌تجویزنمی‌شود ونیز برای‌اطفال‌یا سالمندان.

استفادهٔ‌بیش‌ازحدبرخی‌موادازقبیل‌شکر، نمك، ماست‌وغذاهای ترش‌مزه باعث ایجاد برخی‌سموم درخون می‌شود. برای‌حفظ خلوص خون دراختلالات خونی‌خاصی، باید ازاین‌مواد اجتناب‌ورزید.

دم‌کردهٔ ریشهٔ باباآدم[۲۲] بهترین تصفیه‌کنندهٔ خون است. برای اختلالات حمل‌شونده توسط خون‌ازقبیل آلرژی، راش یاجوش، بیمار باید یك مسهل شیر بنوشد و شب بعد، درمان دم‌کردهٔ ریشهٔ باباآدم را شروع کند. دم‌کردهٔ مزبورازیك‌قاشق‌چایخوری پودر دریك‌فنجان‌آب داغ‌تهیه‌می‌شود. اگرهرشب‌نوشیده شود،گیاه شروع به‌عمل تصفیهٔ‌خون می‌نماید. دیگر گیاهان‌تصفیه‌کنندهٔ‌خون زعفران،پودرچوب‌صندل‌سفید، زردچوبه و پودراکسیرترکی‌هستند.آب‌انار، آب‌پرتقال‌وریشهٔ‌مارچوبهٔ رسمی نیزبرای ناخوشیهای‌خونی مفیداست. اینها را ممکن‌است بعداز اجرای حجامت، مورد استفاده قرارداد.

۲۱. این‌عمل باید فقط توسط پزشك صورت‌گیرد.

22. burdock

تسکیـــن[۲۳]

درادامهٔدرمانبرایحذف اکثرسمومجدی، پروسهٔتسکین(شامنا[۲۴]) بکاربرده می‌شود. تسکینشامل خنثی‌نمودن سموم بوسیلهٔ شعله‌ور کردن آگنی وتحریك‌هضم ازطریق روزه گرفتن‌است . همچنین سموم‌ممکن است بوسیلهٔ استفادهٔ داخلی از گیاهان تندوسوزنده مانند زنجبیل‌وفلفل سیاه، خنثی‌شود. گرسنگی‌وتشنگی‌طولانی، تمرین‌بدنی(ورزش)، حمام آفتاب ونشستن درهوای‌آزاد ، سایرروشهائی هستند برای خنثی کردن سموم.

23. palliation
24. shamana

فصل هشتم
پرهیز غذائی

آیورودا آموزش می‌دهد که هر فردی توانائی شفا دادن خود را دارد . بنابراین، این علم زندگی ، به‌هر کس آزادی عمل برای بازیابی سلامت، بوسیلهٔ شناخت بدن و نیازهای آن‌را می‌دهد.

برطبق آیورودا، اساس توانائی‌فرد برای سالم‌ماندن، حفظ یك برنامهٔ‌غذائی جدی وطرززندگی ثابت وسالم است. همچنین دنبال کردن تمرینهای سنتی مانند یوگا و تمرینهای تنفسی و فهم کارهای معنوی که می‌توانند هماهنگی وشادی ایجادکنند، اهمیت‌دارد.

پرهیز غذائی باید مطابق ساختمان بدنی فرد انتخاب شود. اگر فردساختمان بدنی‌خود ورابطهٔ‌آن باکیفیات غذاهای مختلف را بفهمد، آنگاه قادرخواهد بود یك‌برنامهٔ غذائی مناسب انتخاب کند. برای‌فرد ضروری است که مزهٔ غذا (شیرین، ترش، شور، سوزنده، تلخ‌وقابض) ونیزسبکی‌وسنگینی، سردی و گرمی، چربی‌وخشکی، مایع یاجامدبودن

آنرا درنظر گیرد. فصول‌سال نیز برای انتخاب برنامهٔغذائی باید مورد توجه قرار گیرد.

جدول ضمیمه، فهرستی از غذاهائی‌راکه مفید یا مضر برای هر ساختمان بدنی هستند، ارائه می کند. فلشهای رو به‌بالا در کنار هردسته غذانمایانگر آن‌است که‌این‌موادعامل‌مربوطه‌را افزایش‌می‌دهند.فلشهای رو به‌پائین نشان‌دهندهٔ غذاهائی‌است که طبع‌راکاهش می‌دهند. این قبیل غذاها برای فرد با همان‌ساختمان بدنی‌معین، خوب‌هستند . برای‌مثال ، میوه‌های‌خشك،سیب،طالبی،خربزه‌وهندوانه،سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، بادمجان، بستنی، گوشت‌گاو ، نخودسبز و سالادکاهو ، واتا را افزایش می‌دهند. بنابراین،شخصی‌باساختمان‌بدنی واتا نبایدزیاد ازآنهابخورد. برعکس، میوه‌های شیرین،آووکادو،نارگیل،برنج قهوه‌ای، کلم قرمز، موز،انگور، گیلاس وپرتقال برای افراد با ساختمان بدنی واتا مفیدند.

افزایش دوشای پیتا بـر اثر مصرف غذاهای ادویه‌دار، خمیر بادام‌زمینی[1]، میوه‌های ترش، موز، پاپایا (میوهٔانبهٔهندی) ، گوجه‌فرنگی و سیرخواهد بود. غذاهائی که بازدارندهٔ پیتا هستند عبارتنداز: انبه‌ها[2]، پرتقال، گلابی، آلو، جوانه‌ها، سالادکاهو، تخم‌آفتابگردان، مارچوبه و قارچها.

موز، طالبی، خربزه‌وهندوانه ، نارگیل ، خرما ، انبه ،آناناس و محصولات‌لبنیاتی، کافارا افزایش‌می‌دهند؛ درحالی که میوه‌های خشك، انار، قره‌قاط[3]، برنج‌بسمتی، جوانه‌ها ومرغ برای اشخاص با ساختمان بدنی کافا مفیدند.

1. peanut butter
2. mangoes
3. cranberries

در تابستان که درجهٔ حرارت بالااست، مردم بیش از حد عرق می کنند. در این زمان از سال پیتاغالب است و خوردن غذاهای تند، ادویه‌دار یاسوزنده که پیتارا تحریك می کنند، خوب نیست . هنگام پائیزوقتی که باد، زیاد وخشك است، واتای بیشتری درجو وجوددارد. در این زمان، شخص باید ازمیوه‌های خشك، غذاهای باپروتئین زیاد وسایرخوراکیهائی که واتارا افزایش می‌دهند، اجتناب کند . زمستان فصل کافا است وسرما وبرف را به‌ارمغان می آورد. در این زمان، شخص بایدازنوشابه‌های خنك، بستنی، پنیروماست اجتناب نماید. این غذاهاکافا را افزایش خواهند داد.

به‌هنگام رعایت کردن پرهیز غذائی، کیفیت و تازگی غذا عوامل مهمی به‌حساب می آیند. همچنین غذاهای معینی هستند که‌وقتی یکجاخورده شوند، باهم نمی‌سازند؛ ازقبیل ماهی وشیر، گوشت‌وشیر، ماست‌وگوشت گاو، و میوه‌های ترش‌وشیر. بعلاوه اکثرخربزه‌ها ، طالبی و هندوانه‌ها باید تنهاخورده شوند، زیرا درادغام با سایرغذاها ایجادگرفتگی می کنند وممکن است مانع‌جذب غذابوسیلهٔ روده‌ها شوند. این اثرات‌می توانند باعث ایجاد عدم تعادل در سه‌دوشاشوند.

وقتی این‌غذاهای ناسازگار باهم خورده شوند ، نتیجهٔ آن ایجاد سموم‌است. استفاده‌ازغذابایدباوضعیت آگنی که آتش هضم کننده‌دربدن است، تنظیم‌شود. غذانخورید مگرموقعی که احساس گرسنگی می کنید وچیزی نیاشامید مگر هنگامی که تشنه‌اید. چیزی نخوریدوقتی که‌احساس تشنگی می کنید و چیزی نیاشامید موقعی که احساس گرسنگی می کنید . احساس گرسنگی کردن به‌معنی آن‌است که آتش هاضمهٔ شماشعله‌ورشده است. اگر دراین‌موقع چیزی بنوشید، مایع مزبور آنزیمهای هاضمه‌را حل‌خواهد کرد و آگنی کاهش‌خواهدیافت.

این‌غذا است که بدن، ذهن و آگاهی‌را تغذیه‌می کند. چگونگی

راهنمای غذائی برای انواع ساختمان بدنی پایه‌ای (اصلی)

توجه: راهنمای تهیه شده دراین جدول، کلی‌است. تغییرات ویژه‌ای برای احتیاجات فرد ممکن است مورد نیاز باشد، مثلاً آلرژیها نسبت به‌غذا، تقویت‌آگنی، فصل‌سال و درجهٔ غالب یا فزونی دوشا. ▲ دوشا را افزایش‌می‌دهد. ▼ دوشا را متعادل‌می‌کند.

	واتا		پیتا		کافا	
	خیر▲	بله▼	خیر▲	بله▼	خیر▲	بله▼
میوه‌ها	میوه‌های خشک سیب قره‌قاط گلابی خرمالو انار هندوانه	میوه‌های شیرین زردآلو آووکادو موز میوه‌های توتی گیلاس نارگیل انجیر (تازه) گریپ‌فروت انگور لیمو مانگو (انبه) طالبی، خربزه گرمک (شیرین) پرتقال انبهٔ‌هندی هلو آناناس آلو	میوه‌های ترش زردآلو میوه‌های توتی موز گیلاس قره‌قاط گریپ‌فروت انگور (سبز) لیمو پرتقال (ترش) انبهٔ‌هندی هلو آناناس (ترش) خرمالو آلو (ترش)	میوه‌های شیرین سیب آووکادو نارگیل انجیر انگور (تیره) مانگو (انبه) طالبی، گرمک وخربزه پرتقال‌شیرین گلابی آناناس (شیرین) آلو (شیرین) انار آلوخشک کشمش	میوه‌های شیرین وترش آووکادو موز نارگیل انجیر (تازه) گریپ‌فروت انگور لیمو طالبی، گرمک وخربزه پرتقال انبهٔ‌هندی آناناس آلو	سیبها زردآلو میوه‌های‌توتی گیلاس قره‌قاط انجیر (خشک) مانگو (انبه) هلو گلابی خرمالو انار آلوخشک کشمش

سبزیها	سبزیهای خام	سبزیهای پخته	سبزیهای تند	سبزیهای شیرین و تلخ	سبزیهای شیرین و آبدار	سبزیهای تند و تلخ
	براکلی (نوعی گل کلم)	مارچوبه	چغندر	مارچوبه	خیار	مارچوبه
	کلم بروکسلی	چغندر	هویج	براکلی	سیب‌زمینی(شیرین)	چغندر
	کلم	هویج	بادمجان	کلم‌بروکسلی	گوجه‌فرنگی	براکلی
	گل کلم	خیار	سیر	کلم	زوکینی	کلم‌بروکسلی
	کرفس	سیر	پیاز	خیار		کلم
	بادمجان	لوبیاسبز	(فلفل)تند	گل کلم		هویج
	سبزیهای برگی*	بامیه (پخته)	تربچه	کرفس		گل کلم
	کاهو*	پیاز (پخته)	اسفناج*	لوبیاسبز		کرفس
	قارچ	سیب‌زمینی(شیرین)	گوجه‌فرنگی	سبزیهای برگی*		بادمجان
	پیاز (خام)	تربچه		کاهو*		سیر
	جعفری*	کدوی تابستان (زوکینی)		قارچ		سبزیهای برگی*
	نخودسبز			بامیه		کاهو*
	فلفل			نخود سبز		قارچ
	سیب‌زمینی(سفید)			جعفری*		بامیه
	اسفناج*			فلفل‌سبز		پیاز
	جوانه‌ها*			سیب‌زمینی		جعفری*
	گوجه‌فرنگی			جوانه‌ها*		نخود سبز
				زوکینی		فلفل
						سیب‌زمینی (سفید)
						تربچه
						اسفناج*
						جوانه‌ها*

* مصرف این سبزیها به‌حد اعتدال با چاشنی روغنی مجاز است.

	واتا		پیتا		کافا	
	خیر▲	بله▼	خیر▲	بله▼	خیر▲	بله▼
غلات	جو گندم سیاه ذرت ارزن جو دوسر (خشك) چاودار	جو دوسر (پخته) برنج گندم	گندم سیاه ذرت ارزن جو دوسر (خشك) برنج (قهوه‌ای) چاودار	جو جو دوسر (پخته) برنج (بسمتی) برنج (سفید) گندم	جو دوسر (پخته) برنج (قهوه‌ای) برنج (سفید) گندم	جو ذرت ارزن جو دوسر (خشك) برنج (بسمتی به‌مقدار کم) چاودار
غذاهای حیوانی	گوشت گوسفند گوشت خوك گوشت خرگوش گوشت گوزن	گوشت گاو مرغ یا بوقلمون (گوشت سفید) تخم‌مرغ (نیمرو یا خاگینه) غذای دریائی	گوشت گاو تخم‌مرغ (زرده) گوشت گوسفند گوشت خوك غذای دریائی	مرغ یا بوقلمون (گوشت سفید) تخم‌مرغ (سفیده) گوشت خرگوش میگو (به‌مقدار کم) گوشت گوزن	گوشت گاو گوشت گوسفند گوشت خوك غذای دریائی	مرغ یا بوقلمون (گوشت تیره) تخم‌مرغ (نیمرو یا خاگینه) میگو گوشت خرگوش گوشت گوزن
حبوبات	هیچ نوع حبوباتی بجز لوبیای mung، توفو (Tofu)، عدس سیاه و قرمز		تمام حبوبات مجاز است بجز عدس		تمام حبوبات خوب است بجز لوبیا چیتی، لوبیای سویا، عدس سیاه و لوبیای mung	

بادامها (nuts) مثل فندق، گردووپسته	تمام بادامها به‌مقدار کم مجاز است	هیچگونه بادام بجز نارگیل	هیچگونه بادام
تخمه‌ها	تمام تخمه‌ها به‌مقدار متوسط مجاز است	هیچگونه تخمه بجز آفتابگردان و کدو	هیچگونه تخمه بجز آفتابگردان و کدو
شیرین کننده‌ها	تمام شیرین کننده‌ها مجاز است بجز شکر سفید	تمام شیرین کننده‌ها مجاز است بجز شیره‌ها و عسل	هیچگونه شیرین کننده بجز عسل خام
ادویه‌ها	تمام ادویه‌ها خوبند	هیچ ادویه‌ای بجز گشنیز (تخم‌خشك)، دارچین، هل، رازیانه، زردچوبه و مقدار کمی فلفل سیاه	همهٔ ادویه‌ها بجز نمك خوبند
لبنیات	همهٔ محصولات لبنیاتی خوبند (به‌مقدار متوسط)	دوغ پنیر ماست خامهٔ ترش کره (بی‌نمك) cottage cheese (نوعی پنیر) شیر و گی	هیچگونه لبنیات بجز «گی» و شیر بز
روغنها	تمام روغنها خوبند	بادام ذرت کافشه کنجد نارگیل زیتون آفتابگردان سویا	هیچگونه روغن بجز روغن بادام، ذرت یا آفتابگردان به‌مقدار کم

تغذیهٔ شما بسیارمهم است. درحین خوردن ، فردباید راست بنشیند و از بازدارنده‌هائی مانند تلویزیون، مکالمه ویامطالعه اجتناب ورزد. ذهنتان را آگاهانه برمزهٔ غذا متمرکز کنید. وقتی با عشق وعلاقه غذا را بجوید، طعم آن‌را بوضوح تجربه‌خواهید کرد.

طعم غذا نه‌ازخودآن بلکه ازتجربهٔ کسی که‌آن‌را می‌خورد نشأت می گیرد . اگر آگنی‌شما اشکالی داشته باشد ، مزهٔ غذارا بدرستی‌حس نخواهیدکرد. طعم غذا بستگی به آگنی‌دارد . ادویه‌ها به‌شعله‌ور کردن آگنی کمك‌می کنندونیز باعث‌تمیزشدن بدن‌وغنی کردن‌طعم‌غذامی‌شوند. هرلقمه قبل از اینکه بلعیده شود، باید حداقل‌سی‌ودومرتبه جویده شود. این عمل به‌آنزیمهای هضم‌کننده در دهان فرصت می‌دهد تا کارشان را بدرستی انجام دهند وبعلاوه، به‌معده فرصتی‌می‌دهد تابرای ورودغذای جویده‌شده، آماده شود. این‌مهم‌است که فردغذا را بایك‌سرعت‌متوسط بخورد.

مقدارغذائی که درآن‌واحد خورده می‌شودنیزمهم‌است. یك‌سوم معده باید باغذا پرشود ، یك‌سوم باآب و یك‌سوم باهوا. مقدار غذای خورده‌شده درهروعده باید به‌اندازهٔ دومشت‌پرازغذاباشد. اگرفردبیش ازحد بخورد، معده بزرگ‌خواهد شد وغذای بیشتری را تقاضاخواهد کرد . معدهٔ اشخاص‌پرخور مانند بادکنکی بزرگ می‌شود . همچنین پرخوری باعث بوجودآمدن سموم اضافی درمجرای هاضمه‌می گرددو غذا به‌یك‌سم تبدیل می‌شودکه‌با تلاش‌بدن‌بایدازبین‌برود. فردبایدبانظم بخورد وبنوشدوتنظیم‌برای‌خوردن،یك‌مراقبه‌است. خوردن‌بدین‌شکل، بدن، ذهن‌وآگاهی‌شمارا تغذیه وطول‌عمررا افزون‌خواهدکرد.

آب‌درحفظ‌تعادل‌بدن‌نقشی‌حیاتی‌دارد. آب‌ممکن‌است‌به‌صورت آب‌میوه‌ها استفاده شود؛ هرچند که‌آب‌میوه نباید باغذاها نوشیده‌شود.

نوشیدن آب به‌هنگام صرف غذا لازم است. فرد باید موقع خوردن، کمی آب بنوشد. آبی که‌هنگام‌خوردن‌نوشیده می‌شود، به‌صورت‌شهدی درمی‌آید که به‌هضم‌غذا کمك‌می‌کند. اگرمقداری آب بعدازغذانوشیده شود، شیره‌های‌هضم‌کننده رقیق‌خواهندشدوجلوی‌هضم‌غذارامی‌گیرند. آب‌وهوا درمقدار آب موردنیازبدن تأثیرخواهد گذاشت.

اگرفرد دچارسوءهاضمه‌شود، بایدروزهٔ آب گرم‌بگیرد. این‌تمرین کمك به‌پاك شدن وافزایش‌آگنی خواهدکرد. آب‌سردآگنی را خنك می‌کند. بنابراین، آب یخ به‌منزلهٔ سم وآب جوش به‌مثابه شهد برای سیستم‌است. وقتی که فردآب‌زیادی‌بنوشد، برروی‌هضم تأثیرمی‌گذارد. آب‌زیادی می‌تواند منتج به‌انباشتگی واضافه‌وزن بدن شود.

روزه

قبل‌از گرفتن روزه، ساختمان بدنی‌فردباید درنظرگرفته شود. در غرب، مردم‌بعضی از اوقات بدون درنظرگرفتن ساختمان بدنی‌شان ده، پانزده و یابیست‌روزرا روزه می‌گیرند. این عدم‌شناخت از احتیاجات ساختمان‌بدنی ممکن‌است اثرات زیان‌آوری داشته باشد.

شخصی‌باساختمان‌بدنی‌واتا نباید بیش‌از چهارروز روزه بگیرد. نخوردن باعث‌سبکی دربدن‌می‌شود و واتا (هوای‌بدنی) هم‌سبك است. بنابراین، اگرروزه برای مدت طولانی‌ادامه پیدا کند، عنصرواتا مختل می‌شود و این امر باعث ایجادترس، اضطراب، عصبی شدن و ضعف می‌گردد.

محدودیت مشابهی برای‌افراد باساختمان بدنی‌پیتا درمورد طول روزه صادق‌است. روزهٔ بیش‌ازچهارروز، پیتارا افزایش‌می‌دهد، که‌خود

بالارفتن‌عنصر آتش‌دربدن‌رابه‌دنبال‌دارد.این‌افزایش‌پیتاباعث‌واکنشهای روحی، جسمی، خشم، تنفروسر گیجه خواهدشد.

اشخاص‌باساختمان‌بدنی‌کافا می‌توانند روزه‌های‌طولانی‌بگیرند. آنها همراه با احساس خوشایند سبکی وهشیاری بیشتر، بازشدن‌دریچهٔ آگاهی‌راحس خواهندکرد. ذهن‌وادراك نیزدراین افراد هرچه روشن‌تر و شکوفاتر خواهدشد.

اگر روزهٔ آب میوه گرفته شود ، بسیار اهمیت داردکه بدانیم آب‌انگور برای ساختمان‌بدنی واتا ،آب‌انار برای ساختمان‌بدنی پیتا وآب‌سیب برای ساختمان‌بدنی‌کافا خوب است. درایام روزه ، هرروز حدود یك تا یك‌ونیم‌لیتر آب‌میوهٔ رقیق‌شده باآب بنوشید.

هنگام روزه سیستم هاضمه درحال استراحت‌کردن است . مهم است که‌دراین دوران فشاری برآگنی(آتش‌هاضمه) وارد نشود.درحین روزه ،آتش هاضمه شعله‌ور می‌شود و چون غذائی برای هضم وجود ندارد، آگنی به‌آرامی سموم قدیمی موجود در روده‌ها را می‌سوزاند.

آیوروداآموزش می‌دهدکه درهنگام روزه، گیاهان معینی‌ازقبیل زنجبیل، فلفل‌سیاه، فلفل‌قرمز وکاری که به‌دلیل تندی وادویه‌ای‌بودنشان ارزش‌طبی دارند، می‌توانند برای‌کمك به‌خنثی‌کردن سموم درسیستم، مورداستفاده‌قرار گیرند.اگراین گیاهان‌به‌صورت‌جوشانده‌استفاده‌بشوند، کمك به‌برافروختن‌آگنی‌خواهندکردکه سموم را خواهد سوزاند.

هنگام‌روزه‌گرفتن،شخص‌باید قدرت بدنی و بنیهٔ‌خود را درنظر بگیرد. اگر ایندو به‌صورت قابل‌توجهی‌کم شوند ، روزه باید متوقف گردد.

درمواقع تب، سرماخوردگی، یبوست یا دردهای مفصلی،روزه توصیه می‌شود. اگر سمومی وجود دارند یا اگر «آما» در رودهٔ بزرگ

هست، روزه توصیه می‌شود.

برای شخص سالم ومعمولی، روزهٔ آب گرم (یك تادو لیتردرروز) حداقل یك روز در هفته، قابل توصیه است. این کار به‌سیستم‌هاضمه‌امکان استراحت می‌دهد.

ویتامینها

درغرب، خوردن ویتامین به‌منزلهٔ روشی برای بوجودآوردن یا حفظ سلامت کامل ، تلقی می‌شود . پزشکان و دست‌اندرکاران سلامتی بطورعادی ، ویتامین برای بیمارانشان تجویز می کنند. به‌عنوان مثال ، استفاده از ویتامین C به‌مقدار زیاد برای جلوگیری از سرماخوردگی ، متداول‌است؛درحالی که اگرساختمان‌بدنی‌فرد درنظرگرفته‌نشود،استفاده ازاین‌مقدار ویتامینها ممکن است ایجادعدم تعادل در دوشاها نماید. بدن انسان ظرفیت تولید ویتامینهای مورد نیاز خود را دارد و وابستگی به‌ویتامینهای‌خارجی، بدون‌درنظرگرفتن ساختمان‌بدنی ووضعیت آگنی فرد، ممکن است ایجاد ویتامینهای‌بیش ازحد دربدن[4] کند.

اکثر اشخاصی که مرتباً از ویتامینها و مواد معدنی برای تکمیل پرهیز غذائی‌شان استفاده می کنند، ازهمان کمبودهائی که به‌خاطرآن‌از این مکملها استفاده می کنند، رنج می‌برند. علتش هم این‌است که‌آنها قادر به‌هضم ، تجزیه‌وتحلیل و جذب این ویتامینهای طبیعی به‌صورت مناسبی نیستند.

4. hypervitaminosis

فصل نهم
مزه

عنصر آب اساس تجربهٔ حس چشائی است. برای چشیدن یك ماده، زبان باید خیس باشد. زبانتان را خشك کنید و مقدار کمی شکر یا فلفل روی آن بریزید؛ قادر به‌چشیدن آن نخواهید بود. برای درك چشائی، یك زبان خیس لازم است.

شش مزه وجود دارد: شیرین، ترش، شور، تند، تلخ و قابض. این شش مزهٔ پایه‌ای، از پنج عنصر مشتق شده‌است. مزهٔ شیرین محتوی عناصر خاك، مزهٔ ترش حاوی عناصر خاك و آتش، مزهٔ شور دربردارندهٔ عناصر آب و آتش، مزهٔ تند محتوی عناصر آتش و هوا، مزهٔ تلخ حاوی عناصر هوا و اِتِر و مزهٔ قابض دربر گیرندهٔ عناصر هوا و اِتِر است.

اشخاص با ساختمان بدنی واتا باید از مصرف بیش ازحد مواد تلخ، تند و قابض اجتناب ورزند؛ زیرا این مواد باعث افزایش هوا می‌شود و گاز ایجاد می‌کند. مواد محتوی مزه‌های شیرین، ترش و شور

برای افراد با ساختمان‌بدنی واتا خوب است.

افراد با ساختمان‌بدنی پیتا باید ازمواد ترش، شور وتند که آتش بدنی را افزایش می‌دهد، اجتناب ورزند؛ درحالی که مزه‌های شیرین، تلخ و قابض برای افراد با ساختمان‌بدنی پیتا مفید می‌باشد.

افراد کافائی باید از مواد محتوی مزه‌های شیرین، ترش و شور اجتناب ورزند؛ زیرا این قبیل موادآب بدن را افزایش می‌دهد. آنها باید غذاهائی با مزهٔ تند، تلخ و قابض را انتخاب کنند.

راسا، ویریا، وی‌پک[1]

داروشناسی آیوروداِئی براساس‌مفاهیم راسا، ویریا و وی‌پک بنا شده‌است. این مفاهیم باپدیدهٔظریفی که بستگی به‌مزه و اثرات وسردی وگرمی غذاها دارد، مربوط می‌شوند. مواد ارگانیك و غیر ارگانیك وقتی که از دهان، معده، رودهٔ کوچك و رودهٔ بزرگ می‌گذرند، ایجاد مزه‌ها و احساس حرارتهای مختلفی می‌کنند.

وقتی ماده‌ای بر روی زبان قرار داده‌شود، اولین تجربه از مزه، «راسا» خوانده می‌شود. وقتی ماده‌ای بلعیده و سپس وارد معده شود، تجربهٔ گرم یاسردی‌راکه بلافاصله یا دیرترحس بشود «ویریا» می‌گویند. حس (تأثیر) یاعمل ویریا با حالتهای گرمی و سردی مواد سروکاردارد. همچنین تأثیری که‌غذا بعداز هضم‌برجای می‌گذارد، «وی‌پك» خوانده می‌شود. برای مثال، اغلب غذاهای نشاسته‌دار بعداز جویدن و هضم، شیرین می‌شوند؛ بنابراین، مزهٔ بعداز هضم یا وی‌پك آنها شیرین‌است.

1. rasa, virya and vipak

داروشناسی‌آیورودائی براساس راسا ، ویریا و وی پك بنا شده است. در مشاهدات روزانه، با تعداد دیگری از مواد برخوردشده‌است که عمل‌غیرقابل تشریح بخصوصی در بدن دارند. برای قبول‌این‌عمل، چاراك، عنوان پرابهاو[۱]رااستفاده کرده که به‌معنی عمل‌ویژه بدون‌ارتباط با راسا ، ویریا و وی‌پك یا مستثنی از قانون است. ایدهٔ راسا ، ویریا و وی‌پك، نه‌تنها درمورد غذاها وگیاهان بکار برده‌می‌شود، بلکه برای هر چیزی ازجمله جواهرات، سنگها، مواد معدنی ، فلزات، رنگ و حتی ذهن و احساسات نیز قابل‌استفاده است . جدول زیر اصول‌کلی برای مشخص کردن راسا ، ویریا و وی‌پك و نیز یك مثال از پرابهاو ، یایك استثناء برای هر مزه را نشان می‌دهد.

راسا	ویریا	وی‌پك	پرابهاو
شیرین	سرد	شیرین	عسل گرم (ویریا)
ترش	گرم	ترش	لیموترش سرد(ویریا)
شور	گرم	شیرین	تمبرهندی سرد(ویریا)
تند	گرم	تند	پیاز سرد(ویریا)
تلخ	سرد	تند	زردچوبه گرم(ویریا)
قابض	سرد	تند	انار شیرین(وی‌پك)

1. prabhav

بنابراین، بطور کلی مزه‌های شیرین و شور، وی‌پك شیرین دارند؛ مزهٔ ترش، وی‌پك ترش دارد و مزه‌های تند، تلخ و قابض، وی‌پك تند دارند. پس راسا و وی‌پك مستقیماً به‌مزهٔ مواد بستگی دارند، درحالی که ویریا به‌اثرات گرم و سرد آنها مربوط است.

این سه مستقیماً بر سه‌دوشا و نیز بر تغذیه و تبدیل بافتهای بدنی یا دهاتوها نفوذ دارند.

این کیفیات فقط ازطریق تجربهٔ شخص قابل فهمند. جداول زیر به‌عنوان یك راهنما برای کمك به‌خواننده درفهم راسا، ویریا و وی‌پك وخواص وعملیات آنها است.

مزه‌ها و اثراتشان

مزه	خاصیت	نمونه‌ها	اثرات	اختلالات
شیرین (خاك+آب)	سردی	گندم، برنج، شیر، آب‌نبات، شکر، خرما، ریشهٔ شیرین‌بیان، میخك سرخ، نعناع صحرائی، نارون‌لین.	آنابولیك (متابولیسم سازنده)؛ واتا و پیتا را کم و کافا را زیاد می‌کند. به‌سرحالی وخوش مزاجی بدن می‌افزاید. راسا، آب و اوجاس را افزایش می‌دهد. قدرت را بالا می‌برد. تشنگی را تسکین می‌بخشد. یك حس سوزش ایجاد می‌کند. بدن را تغذیه و آرام می‌کند. سرد است.	فربهی را زیاد می‌کند. باعث خواب بیش از حد، سنگینی، بیحالی، ازدست دادن اشتها، سرفه، دیابت، و رشد غیرعادی عضلات می‌شود.
ترش (خاك+آتش)	گرمی	ماست، پنیر، انگورسبز، لیمو، هر نوع گیاه یا بوته یا درخت از جنس بامیه، ازخانوادهٔ پنیرکیان، میوهٔ گل‌سرخ، تمبرهندی.	آنابولیك (متابولیسم سازنده)؛ واتا را کم و پیتا وکافا را زیاد می‌کند. غذا را خوشمزه‌تر می‌کند. اشتها و تیزهوشی ذهن را تحریك می‌کند. به ارگانهای حسی قدرت می‌بخشد. باعث ترشحات غدد و ترشح بزاق می‌شود. سبك، گرم و روغنی است.	تشنگی، حساسیت دندانها، انسداد چشمها، مایع کردن کافا، مسمومیت خون، خیز، زخمها، ترش کردن و اسیدیته را افزایش می‌دهد.
شور (نمکی) (آب+آتش)	گرمی	نمك دریا، سنگ نمك، کتانجك.	آنابولیك؛ واتا را کاهش و پیتا وکافا را افزایش می‌بخشد. به‌هضم کمك می‌کند. به‌عنوان یك ضد اسپاسم و مسهل عمل می‌کند. ترشح بزاق را بالا می‌برد. اثرات بقیهٔ مزه‌ها را خنثی می‌کند. آب بدن را نگه می‌دارد. سنگین، روغنی و گرم است.	خون را مختل می‌کند. باعث غش و گرم شدن بدن می‌شود. بیماریهای پوستی را افزایش می‌دهد. باعث التهاب، اختلال خون، زخمهای گوارشی، راش، جوش و فشارخون می‌شود.

تند (آتش + هوا)	گرمی	پیاز، تربچه، دارالفلفل، (چیلی)، زنجبیل، سیر، آنقوزه، فلفل‌قرمز (هندی).	کاتابولیك (متابولیسم مخرب) ؛ کافا را کاهش و واتا را افزایش‌می‌بخشد. دهان را تمیز نگاه می‌دارد. هضم و جذب غذا را آسان می‌سازد. خون را تصفیه می‌کند. بیماری پوستی را درمان می‌کند. به‌حذف و دفع تودهٔ خون یاری می‌رساند. بدن‌را تمیز می‌کند. سبك، گرم و روغنی‌است.	درجهٔ حرارت ، تعریق و غش را افزایش‌می‌بخشد. ایجادحس‌سوزش درگلو، معده‌وقلب‌می‌کند. می‌تواند باعث‌زخم‌گوارشی، گیجی‌وبیهوشی شود.
تلخ (هوا+اتر)	سردی	ریشهٔ قاصدك ، خارکنگر، اوشا ، ترشك، ریواس، ریشهٔ‌تازهٔ‌زردچوبه، شنبلیله، ریشهٔ کوشاد.	کاتابولیك (متابولیسم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کم و واتا را زیاد می‌کند. سایر مزه‌ها را ارتقاء می‌دهد. به‌عنوان یك ضد سم ومیکرب‌کش عمل می‌کند. پادزهری برای غش ، خارش و حس‌سوزش در بدن می‌باشد. سبك وسرد است.	زمختی، لاغری‌وخشکی‌را افزایش می‌دهد. مغز استخوان ومنی را کم می‌کند . می‌تواند باعث گیجی و درنهایت بیهوشی شود.
قابض (گس) (هوا+خاك)	سردی	موزنرسیده، انار، مر، گولدن سیل (نوعی گیاه‌بادوام‌امریکائی‌ازفامیل آلاله)، زردچوبه، زاج.	کاتابولیك (متابولیسم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کاهش و واتا را افزایش می‌دهد. اثر تسکینی دارد ، ولی یبوست‌زاست. باعث تنگی رگها وانعقاد خون می‌شود. خشك، زمخت و سرد است.	خشکی دهان ، نفخ و یبوست را افزایش می‌دهد. مانع‌نطق‌می‌شود. مزهٔ قابض بیش‌ازحد می‌تواندبر قلب تأثیرمضری داشته باشد.

خواص و اثرات راسا، ویریا و وی‌پك

مـاده	مـزه	گرمی یا سردی	اثرات بعد از هاضمه	خواص و تأثیر بر سه دوشا
گوشت				
گاو	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، سفت. پیتا و کافا را افزایش‌می‌دهد. واتا راکم‌می‌کند.
مرغ	شیرین وقابض	گرم	تند	سبك، روغنی، مقوی. به‌حد اعتدال‌برای واتا،پیتا و کافا مجازاست.
ماهی(بطور کلی)	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، روان. حرارت‌را بالامی‌برد. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
گوسفند	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سنگین، مقوی. واتا، پیتا وکافا را افزایش‌می‌دهد.
خوك	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، روان، اشتها آور. تعرق را زیاد می‌کند. واتا،پیتا وکافا را افزایش‌می‌دهد.
خرگوش	شیرین وقابض	گرم	تند	سبك، خشك، زمخت. واتا را زیاد و پیتا وکافا راکم می‌کند.
لبنیات				
کره (بی‌نمك)	شیرین وقابض	سرد	شیرین	روغنی ، روان . بواسیر راکاهش می‌دهد. جذب در روده‌ها راآسان می‌سازد. کافا را زیاد و واتا وپیتا راکم می‌کند.
پنیر (بی‌نمك)	شیرین و ترش	سرد	شیرین	سنگین، روان. پیتا وکافا را افزایش و واتا راکاهش‌می‌دهد.
شیرگاو	شیرین	سرد	شیرین	سبك، روان، روغنی. کافا را زیاد و واتا و پیتا راکم می‌کند.
تخم‌مرغ	شیرین وقابض	گرم	تند	روغنی، روان، سنگین. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
گی	شیرین	سرد	شیرین	سبك، روغنی، روان. اگر بیش‌ازحد میل‌شود،کافا را زیاد می‌کند. اگر به‌حد اعتدال مصرف شود ، برای واتا، پیتا وکافا خوب است. هضم راآسان می‌سازد و مقوی است.
شیر بز	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سبك. سرفه، تب واسهال را تسکین می‌دهد. واتا را زیاد و پیتا و کافا راکم می‌کند.
شیر مادر	شیرین	سرد	شیرین	سبك، روغنی، روان. اوجاس را زیاد می‌کند . تعادل واتا ، پیتا و کافا را حفظ می‌نماید.

ماست	ترش و قابض	گرم	ترش	روان، روغنی. برای هضم، اسهال و ادرار دردناك خوب است. پیتا وکافا را افزایش و واتا راکاهش‌می‌دهد.
روغنها				
روغن کرچك	شیرین وتلخ	گرم	تند	سنگین، تیز، روغنی. تب روماتیسم ویبوست را تسکین‌می‌دهد. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
روغن نارگیل	شیرین	سرد	شیرین	نسبتاً سبك، روغنی، روان. کافا را زیاد و واتا و پیتا را تسکین می‌دهد.
روغن ذرت	شیرین	گرم	شیرین	نسبتاً سبك، روغنی، روان. پیتا را افزایش می‌دهد. به‌حد اعتدال برای واتا وکافا مجاز است.
روغن(بطورکلی)	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، روان، مقوی. پیتا وکافا را زیاد می‌کند. واتا را تسکین می‌دهد.
روغن کافشه	شیرین وتند	گرم	تند	نسبتاًسبك، تیز، روغنی، استفادهٔ بیش‌ازحد باعث‌حساسیت می‌شود. پیتا را زیاد و واتا وکافا راکم می‌کند.
روغن آفتابگردان	شیرین	سرد	شیرین	سبك، روغنی، روان، مقوی. برای پیتا، واتا وکافا خوب‌است.
روغن‌خردل‌سفید	تند	گرم	تند	سبك، تیز، روغنی. التهاب‌مفصل و رگ‌به‌رگ شدن عضلات راوقتی همراه با روغن‌کرچك مالیده شود تسکین می‌دهد. پیتا را زیاد و واتا وکافا راکم می‌کند.
روغن کنجد	تلخ وشیرین‌وقابض	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، روان. پیتا را زیاد و واتا راکم می‌کند و برای کافا به‌حد اعتدال مجاز است.
شیرین کننده‌ها				
عسل(بطورکلی)	شیرین وقابض	گرم	شیرین	خشك، سفت، سنگین. اخلاطرا می‌برد. به‌مقدار کمی‌پیتارا افزایش می‌دهد و واتاوکافا راکم می‌کند.
شیرهٔ افرا	شیرین وتلخ	سرد	شیرین	روان، چرب. مصرف بیش‌ازحدش ممکن‌است‌کافا را زیادکند. واتا و پیتا را تسکین‌می‌دهد.
شکر،قند،شکرخام	شیرین	سرد	شیرین	سنگین، روان، روغنی، چربی وکافا را زیاد می‌کند. پیتا و واتا را تسکین…

حبوبات				
لوبیای سویا	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سنگین،روغنی،روان، ملین. واتا وکافا را زیاد وپیتا راکم‌می‌کند. توفو برای واتا وپیتا مجاز است ودرحد اعتدال‌برای‌کافا نیزمجاز می‌باشد.
عدس سیاه	شیرین	گرم	شیرین	مقوی. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
عدس قرمز	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سهل‌برای هضم. پیتا را افزایش و واتا وکافا را تسکین می‌بخشد.
نخود	شیرین وقابض	سرد	شیرین	خشك، سخت، سنگین، بسیارآب‌گیرنده. ایجادگازمی‌کند. واتا را افزایش وپیتا وکافا را تسکین می‌دهد.
لوبیای قرمز	شیرین و قابض	سرد	شیرین	خشك، سفت، سنگین،ملین. واتا وکافا را زیاد وپیتا راکم می‌کند.
عدسها(بطورعموم)	شیرین وقابض	سرد	شیرین	خشك ، سفت ، سنگین ،آب‌گیرنده. باید به‌مقدارکم مصرف شود. واتا وکافا را زیاد و پیتا راکم می‌کند.
mung beans (نوعی لوبیا)	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سبك، ملایم.کافا را زیاد و واتا و پیتا راکم می‌کند.
سبزیجات				
اسفناج	قابض	سرد	تند	زبر، خشك. واتا و پیتا را زیاد وکافا راکم می‌کند.
بامیه	شیرین وقابض	سرد	تند	زبر، لیز. برای واتا، پیتا وکافا مجاز است.
براکلی (نوعی‌گل‌کلم)	شیرین وقابض	سرد	تند	سفت، خشك. واتا را زیاد وپیتا وکافا راکم می‌کند.
پیاز (خام)	تند	گرم	تند	سنگین،تحریك‌کنندهٔ میل‌جنسی.اشتهاآور، مقوی. استعمال‌خارجی آن‌تب راآرام می‌کند.باعث‌ازدیاد واتا وپیتا وکم‌شدن‌کافا می‌شود.
تربچه	تند	گرم	تند	رهاکنندهٔ‌گاز،کمك‌کننده به‌هضم. ممکن‌است پیتا را زیادکند.کافا و واتا راکم می‌کند.
جوانه‌ها (بطورعموم)	بطورملایمی‌قابض	سرد	شیرین	سبك برای هضم. مصرف بیش‌ازحدش ممکن‌است‌باعث‌تحریك واتا شود. برای پیتا وکافا خوب است.
چغندر	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، ملایم.کم‌خونی را تسکین می‌دهد. زیادیش‌ممکن‌است پیتا وکافا را افزایش‌دهد. واتا راکاهش‌می‌دهد.

گوجه‌فرنگی	شیرین و ترش	گرم	ترش	سبك، مرطوب. واتا، پیتا وکافا را زیاد می‌کند.
خیار	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سنگین. کافا را افزایش و واتا وپیتا را تسکین می‌بخشد.
سیب‌زمینی(سفید)	شیرین،شوروقابض	سرد	شیرین	خشك، سفت، سبك. واتا را زیاد و پیتا وکافا راکم می‌کند.
کاهو (برگ)	قابض	سرد	تند	سبك، سفت،آبکی، سهل‌الهضم. باعث ایجاد احساس سبکی دربدن می‌شود. مصرف بیش‌ازحدش ایجادگازمی‌کند. واتا را زیاد وپیتا و کافا راکم می‌کند.
کرفس	قابض	سرد	تند	سفت، خشك، سبك، سهل برای هاضمه. ایجادگاز می‌کند. واتا را افزایش و پیتا وکافا را تسکین می‌بخشد.
کلم	شیرین‌وقابض	سرد	تند	سفت، خشك. واتا را زیاد و پیتا و کافا راکم می‌کند.
گل کلم	قابض	سرد	تند	سفت، خشك. واتا را زیاد و پیتا وکافا راکم می‌کند.
هویج	شیرین،قابض‌وتلخ	سرد	تند	سنگین. باعث کم‌شدن بواسیر می‌شود. زیادیش پیتا را زیاد و واتا وکافا راکم می‌کند.
کدوی تابستانی (زوکینی)	شیرین وقابض	سرد	تند	تر، سبك. ممکن‌است‌کافا را زیادکند. برای واتا مجاز است.
میوه‌ها				
آلو (شیرین)	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سنگین،آبکی. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
انار	شیرین، ترش‌وقابض	سرد	شیرین	روان، روغنی. هضم را تحریك می‌کند. دربیماری کم‌خونی به‌ایجاد گلبولهای قرمز خون کمك می‌کند. واتا را زیاد و پیتا وکافا راکم می‌کند.
انجیر (رسیده)	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سنگین، مغذی. باعث تأخیر هضم می‌شود. کافا را زیاد و واتا وپیتا را تسکین می‌دهد.
انگور (بنفش)	شیرین، ترش‌وقابض	سرد	شیرین	روان،آبکی، مقوی، ملین. کافا را زیاد وپیتا و واتا راکم می‌کند.
پرتقال	شیرین‌وترش	گرم	شیرین	سنگین، اشتهاآور ، مشکل برای هضم. پیتا و کافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
خانوادهٔ خربزه (طالبی،هندوانه، خربزه)	شیرین	سرد	شیرین	سنگین،آبکی.کافا را زیاد و واتا وپیتا را تسکین‌می‌دهد. هندوانه واتا را زیاد می‌کند.

مـاده	مـزه	گرمی یا سردی	اثرات بعد از هاضمه	خواص و تأثیر بر سه دوشا
سیب	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سبك، سفت . واتا را زیاد و پیتا راکم می‌کند. مقدارکمش برای کافا مانعی ندارد.
گلابی	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سنگین، خشك، سفت. واتا را زیاد و پیتا وکافا راکم می‌کند.
موز	شیرین وقابض	سرد	ترش	روان، سنگین، ملین. اگر بیش از حد میل‌شود، کافا وپیتا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
نارگیل	شیرین	سرد	شیرین	روغنی، روان، مقوی. مصرف بیش‌ازحدش‌کافارا زیادمی‌کند و واتا وپیتا را تسکین می‌بخشد.
هلو	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سنگین،آبکی. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
ادویه‌هاوگیاهان				
تخم بادیان	تند	گرم	تند	سبك. هضم راآسان‌می‌سازد. عنصر رفع‌مسمومیت‌است. پیتا را زیاد و واتا وکافا راکم می‌کند.
تخم خردل	تند	گرم	تند	روغنی، سبك، تیز. دردهای عضلانی‌راآرام می‌کند. پیتاراافزایش و واتا وکافا راکاهش‌می‌بخشد.
تخم کرفس	تند	گرم	تند	سبك. تهوع راکم می‌کند. پیتا را زیاد و واتا وکافا راکم می‌کند.
تخم گشنیز	تند وقابض	سرد	شیرین	روغنی، خشك ، سبك. از احساس سوزش ادرار جلوگیری می‌کند. به‌جذب‌غذا مددمی‌رساند. واتا وکافا را زیاد می‌کند.پیتا راتسکین می‌دهد.
زردچوبه	تلخ وقابض وتند	گرم	تند	کمك برای‌بهبودمرض‌قند. کمك‌برای‌هاضمه. زیادیش پیتا و واتارا افزون می‌سازد.کافا را تسکین می‌دهد.
زعفران	شیرین وقابض	سرد	شیرین	روان .آرام‌کنندهٔ بواسیر . تهوع راکم می‌کند . به‌بندآمدن خلط خونین‌کمك می‌کند. واتا وکافا را زیاد وپیتا راکم می‌کند.
زنجبیل (پودر)	تند	گرم	شیرین	سبك، خشن، خشك،کمك‌کنندهٔ هضم، عنصر رفع مسمومیت. مصرف بیش‌ازحدآن پیتا را زیاد می‌کند. واتا وکافا را تسکین‌می‌دهد.
زیره	تلخ، تند وقابض	گرم	تند	سبك، روغنی، روان. به‌هضم‌کمك می‌کند. اسهال راآرام می‌سازد .

				را زیاد و واتا وکافا را تسکین می‌دهد.
شنبلیله (تخم)	تلخ وقابض	گرم	تند	خشك . نافع برای التهاب مفاصل و تب . زیادیش واتا و پیتا را افزایش می‌بخشد. کافا را کم می‌کند.
فلفل‌سیاه	تند	گرم	تند	سبك، خشك، خشن. هضم‌را آسان‌می‌سازد. پیتا را افزایش‌می‌بخشد؛ واتا را تحریك می‌کند وکافا را تسکین‌می‌دهد.
کنجد (تخم)	شیرین،تلخ وقابض	گرم	تند	سنگین،روغنی،روان، مقوی. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم‌می‌کند.
میخك	تند	گرم	تند	به‌هضم یاری می‌رساند. مزه و بوی غذا را بهتر می‌کند . پیتا را افزایش و واتا وکافا راکاهش‌می‌بخشد.
نمك (بطورعموم)	شور	گرم	شیرین	سنگین، زبر. به‌هضم کمك می‌کند. باعث حبس‌آب و بالارفتن‌فشار خون می‌شود. پیتا وکافا را زیاد و واتا راآرام می‌کند.
هل	شیرین وتند	گرم	شیرین	هضم راآسان می‌سازد. مفید برای قلب ، نافع برای بوی دهان . زیادیش‌ممکن‌است پیتا راتحریك‌کند. واتا وکافا راتسکین‌می‌دهد.
دارچین	شیرین،تلخ وتند	گرم	شیرین	تشنگی‌را برطرف‌می‌سازد. ترشح‌بزاقها را تحریك می‌کند. خشکی دهان را بهبودمی‌بخشد. کافا را تحریك و واتا و پیتا راکم‌می‌کند.
غـلات				
ارزن	شیرین	گرم	شیرین	سبك، خشك. واتا و پیتا را زیاد وکافا راکم می‌کند.
برنج بسمتی	شیرین	سرد	شیرین	سبك ، نرم ، روان ، مغذی. واتا و پیتا راکم می‌کند. به‌مقدارکم برای‌کافا مجاز است.
برنج‌سفید(براق)	شیرین	سرد	شیرین	سبك، نرم، روان. دارای ارزش‌غذائی ناچیزی‌است. مقدارکم‌برای کافا مجاز است. واتا و پیتا راکم می‌کند.
برنج قهوه‌ای	شیرین	گرم	شیرین	سنگین. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
جو	شیرین وقابض	سرد	شیرین	سبك، مدر. واتا را زیاد و پیتا وکافا راکم می‌کند.
جو دوسر(خشك)	شیرین	گرم	شیرین	سنگین. جو دوسرخشك واتا و پیتا را زیاد وکافا راکم می‌کند.جو دوسر پخته‌کافا را زیاد و واتا و پیتا راکم می‌کند.
چاودار	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سبك، خشك. واتا و پیتا را زیاد وکافا راکم می‌کند.
ذرت (زرد)	شیرین	گرم	شیرین	سبك، خشك. واتا وپیتا را زیاد وکافا راکم می‌کند.
گندم	شیرین	سرد	شیرین	سنگین. کافا را زیاد و واتا و پیتا راکم می‌کند.
گندم سیاه	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سبك وخشك. واتا و پیتا را زیاد وکافا راکم می‌کند.

مـاده	مـزه	گرمی یا سردی	اثرات بعد از هاضمه	خواص و تأثیر بر سه دوشا
تخمها و بادامها				
بادام	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، روغنی. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند. انرژی‌زا، مقوی‌باء، تجدیدکنندهٔ جوانی.
بادام هندی	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، روغنی. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم‌می‌کند. مقوی باء.
بادام زمینی	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سنگین، روغنی. پیتا وکافا را زیادمی‌کند. به‌حداعتدال برای‌واتا مجاز است.
تخم کدو	شیرین، تلخ وقابض	گرم	تند	سنگین، خشك. کشندهٔ کرمها و انگلها. پیتا وکافا را زیاد و واتا راکم می‌کند.
تخم آفتابگردان	شیرین‌وقابض	گرم	شیرین	سنگین، روغنی. اندکی پیتا وکافارازیادمی‌کند. واتاراکم می‌کند.
گردو	شیرین وقابض	گرم	شیرین	سنگین، خشك. پیتا وکافارازیادو واتا راکم‌می‌کند.

توجه: غذاها اثر درازمدت روی سه دوشا دارند (جدول ۵ را ملاحظه‌کنید) ؛ درحالی‌که خواص و اثرراسا، ویریا و وی‌پك یك اثرکوتاه‌مدت روی‌سه‌دوشا است.

فصـل دهـم
طریقـهٔ زندگی و عادت جـاری

برطبق آیورودا، عادت‌جاری زندگی نقش بسیارمهمی‌درسلامت بازی می‌کند. یك‌زندگی‌طبیعی، آن است که برطبق ساختمان‌بدنی فرد تنظیم شده باشد. بهترین روش ، داشتن یك انضباط روزانه‌است که بر اعمالی از قبیل زمان بیدار شدن از خواب شبانه و وقتی‌که فرد شروع به‌تصفیه‌های بدنی و مراقبه می‌کند، حاکم باشد.

فرد باید صبح زود ، ترجیحاً قبل‌از طلوع آفتاب ، بیدار شود ؛ تولیدات زائد بدن را دفع کند و دندانها و دهان را تمیز نماید . سپس باید به‌زبان، چشمها، بینی وحلق نگاه‌کند و آنها را تمیز نماید. بوسیلهٔ بررسی زبان، امکان پیگیری تغییرات پاتولوژیکی (غیرعادی) که‌ممکن است در اعضای مربوطه درحال وقوع‌باشد امکان‌پذیر است. بعدازاین امتحان ، نوشیدن یك لیـوان‌آب‌گرم به‌پاك‌کردن کلیه‌ها و رودهٔ بزرگ

کمك خواهد کرد . برای تمیز کردن زبان ، از یك خراشندهٔ[1] نقره‌ای استفاده کنید . این عمل ، به‌همان اندازه که در خدمت ماساژدادن زبان قرار می‌گیرد ، به‌اعضای داخلی مربوط به‌نقاط مختلف زبان نیز کمك می‌کند.

آنگاه شخص باید با روغن بدن را ماساژ دهد و استحمام کند . این عمل یك حس تازگی و هشیاری تولید خواهدکرد. بعد از حمام، لباس راحتی برای تمرین مراقبه، به‌تن کنید. تمرینات تنفسی نیز دراین انضباط روزانه مهم است. بعد از تمرینات، براحتی به‌پشت درازبکشید و دستها و پاها راکشیده نگاه‌دارید و طوری‌عمیق تنفس کنید که قسمت تحتانی شکم به‌داخل کشیده شود.

صبحانه می‌تواند متعاقب تمرین ومراقبه باشد. درصورت‌امکان، ناهار باید قبل ازظهر صرف شود و شام قبل از غروب آفتاب و نیزبهتر است قبل از ساعت ده‌شب به‌رختخواب بروید.

با رعایت این انضباط، انرژی در درون بدن و در محیط‌خارجی جریان پیدا می‌کند . لازم است که در تمام مواقع نسبت به این جریان انرژی آگاه باشید تا حداکثر استفاده را از انضباط روزانه‌تان بکنید.

می‌توان‌سایر تمرینات رابرحسب ساختمان‌بدنی فرد، به‌این‌رویهٔ جاری زندگی‌افزود. برای نمونه، یك‌ماساژ روغن هر روزعصر، برای افراد با ساختمان‌بدنی واتا پیشنهاد می‌شود.

طرز معینی از خوابیدن قابل توصیه است . ازآنجائی که طرف چپ شخص محتوی انرژی مؤنث یا ماهانه (مربوط به‌سیارهٔ ماه) ، و طرف راست محتوی انرژی مذکر یا خورشیدی است، وضعیتی که‌فرد

1. scraper

می‌خوابد و تنفس می‌کند تأثیر مهمی برروی ساختمان‌بدنی و تعادل انرژیها در آن دارد.

اگر شخص همیشه روی طرف چپ بخوابد، باعث جلوگیری از انرژی ماهانه و افزایش انرژی خورشیدی می‌شود. افزایش انرژی خورشیدی می‌تواند دربدن پیتابوجودآورد. بنابراین، شخص باساختمان بدنی پیتا باید روی طرف راست بخوابد. زمانی که فرد روی طرف چپ‌بخوابد، انرژی‌ماهانه‌فرونشانده‌شده‌وانرژی‌خورشیدی بازمی‌شود. خوابیدن به‌این وضع برای اشخاص واتائی وکافائی توصیه‌می‌شود.

پیشنهاداتی برای یك زندگی سالم توأم با خلاقیت

برنامهٔ عادت جاری

- ☐ قبل از طلوع آفتاب بیدار شوید.
- ☐ شکم و مثانه را بعد از بیداری تخلیه کنید.
- ☐ برای ایجاد حس تازگی بدن هرروز استحمام کنید.
- ☐ دوازده پرانایاما[2] (تمرینات تنفسی) هنگام‌صبح یاعصر ایجادتازگی و نشاط در ذهن و بدن می‌کند.
- ☐ بعد از ساعت هشت‌صبح صبحانه نخورید.
- ☐ قبل و بعداز غذا دستها را بشوئید.
- ☐ بعد از هروعده غذا دندانها را مسواك بزنید.
- ☐ پانزده دقیقه بعداز هروعده غذا کمی پیاده‌روی کنید.
- ☐ درسکوت و باهشیاری غذا بخورید.

2. pranayama

- □ آرام غذا بخورید.
- □ هرروز لثه‌ها را با انگشت و روغن کنجد ماساژ دهید.
- □ برای کمك به‌دفع سموم یك‌روز را درهفته روزه بگیرید.
- □ قبل از ساعت ده شب بخوابید.

پرهیز غذائی و هضم

- □ یك قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده با یك نوك انگشت نمك ، اشتهاآور خوبی است.
- □ نوشیدن دوغ بدون‌چربی(لاسی) با یك نوك‌انگشت زنجبیل‌یا زیره به‌هضم غذا کمك می کند.
- □ یك قاشق چایخوری «گی» (کرهٔ تصفیه شده) با برنج به‌هضم غذا کمك می کند.
- □ یك لیوان شیر خام و گرم با زنجبیل در موقع خواب به‌بدن قوت می‌دهد و ذهن راآرام می‌نماید.
- □ زیاده‌روی در خوردن ناسالم است.
- □ نوشیدن‌آب بلافاصله قبل و بعد ازغذا اثر معکوس روی هضم غذا می گذارد.
- □ روزه‌گرفتن طولانی ناسالم است.
- □ نوشیدن بیش ازحدآب ممکن است باعث چاقی شود.
- □ نوشیدن بیش‌ازحد نوشابه‌های سرد، مقاومت بدن راکاهش می‌دهد و ایجاد خلط بیش ازحد می کند.
- □ آب را در ظروف‌مسی نگاه‌دارید یاسکه‌های مسی درآب‌بیندازید. این‌آب برای کبد و طحال خوب است.
- □ چرت بعداز ناهارکافا و وزن بدن را افزایش می‌دهد.

□ درصورت امکان، برای مدت پنج دقیقه به‌طلوع آفتاب‌خیره شویدتا دید چشمتان بهتر شود.
□ خیره‌شدن به‌یك شعلهٔ ثابت، صبح و بعدازظهر برای مدت ده دقیقه به‌دید چشم کمك می کند.
□ ازنیازهای طبیعی بدن مانند تخلیهٔ شکم، ادرارکردن، سرفه کردن، عطسه کردن،خمیازه کشیدن، آروغ‌زدن ودفع گاز،جلو گیری‌نکنید.
□ در هنگام تب از خوردن غذا امتناع ورزید وبا چای زنجبیل روزه بگیرید.
□ مالیدن روغن کنجد به کف‌پاها هنگام خواب، باعث خوابی‌آرام و و ساکت می‌شود.
□ مالیدن روغن به‌سر ، ذهن راآرام می کند و باعث خوابی عمیق می‌شود.
□ ماساژ بدن با روغن باعث‌گردش‌خون می‌شود و واتای بیش‌ازحد را تسکین می‌دهد.
□ روی شکم نخوابید.
□ مطالعه در رختخواب به‌دید چشم صدمه می‌زند.
□ بوی بد دهان ممکن است حاکی از یبوست، هضم ضعیف، دهانی غیربهداشتی و وجود سمومی‌درقولون باشد.
□ بوی بدن حاکی از وجود سمومی در سیستم است.
□ درازکشیدن‌به‌پشت برای‌پانزده‌دقیقه (**شاواسان**[3]) ذهن راآرام‌می کند

3. shavasan

و به‌بدن استراحت می‌دهد.

- □ بلافاصله بعد از شستن موها آن‌را خشك کنید تا از بروز مشکلات سینوسی جلوگیری شود.
- □ تخلیهٔ(گرفتن) بینی با شدت، ممکن است به‌چشمها، گوشها و بینی زیان بزند.
- □ بطورمداوم دست دربینی کردن وخاراندن مقعدمی‌تواند نشانهٔوجود کرمهائی در بدن باشد.
- □ ناخنهای بلند ممکن است غیربهداشتی باشد.
- □ شکستن (تولید صداکردن)مفاصل‌ممکن‌است برای بدن ضررداشته باشد. (باعث اختلال واتا می‌شود.)
- □ استمنای مکرر ممکن است برای بدن ضرر داشته باشد. (باعث جابجائی واتا می‌شود.)
- □ در زمان قاعدگی ماهانه، نزدیکی جنسی مضر است.(باعث اختلال واتا می‌شود.)
- □ بعد از نزدیکی جنسی ، خوردن شیرگرم با بادام‌هندی وشکر خام، قوت را زیاد و انرژی جنسی را حفظ می‌کند.
- □ نزدیکی جنسی از طریق دهان و مقعد غیربهداشتی است. (باعث اختلال واتا می‌شود.)
- □ نزدیکی جنسی بلافاصله بعد ازصرف غذا برای بدن ضرر دارد.
- □ درهنگام عادت‌ماهانه، ازکارهای‌سخت فیزیکی ماننديوگا یا دویدن اجتناب ورزید.

- □ ترس و عصبی‌بودن، انرژی‌راتحلیل می‌بردو واتا را افزون‌می‌کند.
- □ احساس‌مالکیت، حرص ووابستگی، کافا را زیاد می‌کند.
- □ نگرانی، قلب را ضعیف می‌سازد.
- □ تنفر و خشم ، سمومی در بدن بوجود می‌آورند و پیتا را افزون می‌کنند.
- □ پرحرفی انرژی را تحلیل می‌برد و واتا را افزون می‌سازد.

فصل یازدهم
زمان

زمان، مانند ماده قابل اندازه‌گیری است. اصل زمان در حرکت است و اندازه‌گیریهائی برای محاسبهٔ این حرکات وجود دارد: ثانیه‌ها، دقیقه‌ها، ساعتها، روزها، هفته‌ها، ماهها وسالها. همچنین زمان درشبانه‌روز به‌قسمتهای مختلفی تقسیم می‌شود: صبح، ظهر، بعدازظهر، شب، نصف‌شب وسحر؛ وسال درفصول تقسیم می‌شود.

طبایع بدنی نیزمانند زمان دائماً در حرکت هستند. بین حرکت سه دوشا و حرکت یا گذر زمان، رابطهٔ مشخصی وجود دارد. افزایش یاکاهش این سه‌طبع دربدن بستگی به‌دوره‌های گردش زمان دارد. صبح از طلوع آفتاب تا ساعت ده، زمان کافا است. به‌علت غالب بودن طبع کافادراین زمان، فرد احساس پرتوانی وتازگی وهمچنین اندکی سنگینی می‌کند. میان روز، کافا به‌آهستگی در پیتا ادغام می‌شود. از ساعت ده صبح تا دوی‌بعدازظهر، زمانی است که پیتا ترشح می‌شود و گرسنگی

افزایش می‌یابد. فرد احساس گرسنگی، سبکی و گرمی می کند. بعد از ظهر از ساعت دو تا غروب آفتاب، زمان واتا است. فرد احساس فعال بودن، سبکی و نرمی می کند.عصر از ساعت شش تا ده، مجدداً وقت کافا است؛ زمانی باهوای‌خنك،رخوت وانرژی کم. سپس از ده‌شب تادوی بامداد ساعاتی‌است که‌پیتا دربالاترین‌حد می‌باشد. این،وقتی‌است که‌غذا هضم می‌شود. صبح زود قبل از طلوع آفتاب مجدداً زمان واتا است. چون واتا حرکت بوجود می آورد، مردم بیدارمی‌شوند و مواد زیادی بدن را دفع می کنند. صبحانه باید صبح زود بین ساعات هفت و هشت میل شود.

افراد پیتائی و واتائی بایدصبحانه بخورند.از آنجائی که‌خوردن در زمان کافا باعث افزایش کافا در بدن می‌شود، افراد با ساختمان بدنی کافا نباید صبحانه میل کنند. بهترین زمان برای‌صرف ناهار،ابتدای‌زمان پیتا یعنی بین ساعات ده تا یازده صبح می‌باشد.

بهتر آن‌است که وقتی خورشید بالااست، غذا صرف شود؛ زیرا خورشید نزدیکترین دوست آدمی است. خوردن غذا در ساعتهای آخر شب، کاملاً شیمی بدن را عوض خواهدکرد: خواب مختل خواهد شد وشخص کابوسهای ناراحت کننده خواهد داشت، به‌طوری که درموقع بیداری احساس می کند استراحت نکرده است. اگرشام ساعت شش صرف شود، تا ساعت نه معده تهی شده و خواب، عمیق خواهد بود. اگر زمان تناول غذا عوض شود به صورتی که وعده‌های‌غذا باآهنگ سه‌دوشا همگام باشد، یك‌تغییرجدی‌درعادات‌زندگی فرد بوجودخواهد آمد.

نه‌تنها اوقات روز بلکه فصول سال‌هم بستگی به‌حرکات دوشاها دارد. درپائیز برگها می‌ریزند، باد می‌وزدودرجهٔحرارت شروع‌می کند

به پائین آمدن. در این زمان از سال واتا غالب است. در زمستان که موقع ابرها، برف و سرما است، کافا افزایش می‌یابد و درطول این زمان سرماخوردگی، احتقان، سرفه، برونشیت و آماس حلق[1] آشکار می‌شود.

بهار تلاقی بین زمستان و تابستان است. کافا در اوایل بهار و پیتا در اواخر بهار افزایش می‌یابند. اوایل بهار، کافای جمع شدهٔ زمستان ذوب و به‌آهستگی خشك می‌شود. گرمای بعدی بهار، پیتای بدن را افزایش می‌دهد و باعث بروز اختلالات پیتائی ازقبیل اسهال تابستانی، سوزش چشمان، آفتابزدگی، کهیر، راش، التهاب پوست وسوزش پاهامی‌شود.

بنابراین، می‌توان نشان داد که تغییرات در موقع روز و فصل، تولید تغییراتی درطبایع بدنی—واتا، پیتا و کافا—می‌نماید. آگاهی براین تغییرات به‌فرد کمك می‌کند که با فوران انرژی درمحیط‌های بیرونی و درونی درتماس باشد.

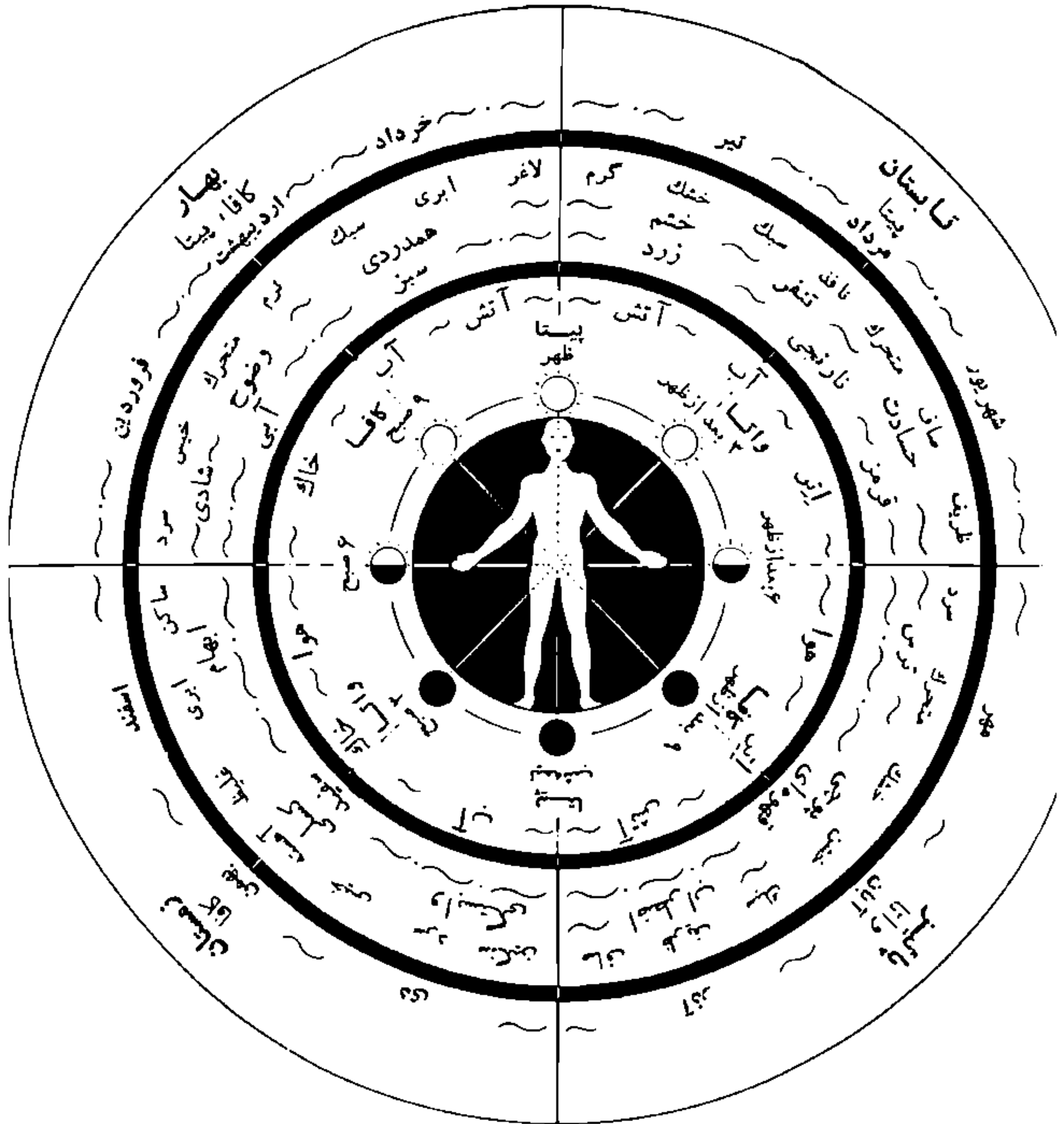
خورشـید و مـاه

مفهوم زمان نه‌تنها در برگیرندهٔ اندازه‌گیریهای ساعت و تقویم، بلکه شکل گرفتن حالات مختلف ماه وفوران انرژی خورشیدی را نیز شامل می‌شود. تمامی این تغییرات به‌طبایع بدنی بستگی دارد. خورشید به‌هشیاری یا آگاهی وماه به‌ذهن آدمی بستگی‌دارند، به‌طریقی که‌تحولاتی در احساسات و قوای ذهنی بوجود می‌آورند. ماه الههٔ آب است که بر کافا حکومت می‌کند. نشانه‌های‌ماه عبارتنداز: خنك، سفید، کُند وغلیظ. اینها خواص کافا نیزهستند. درموقع ماه کامل، کافا دربدن افزایش‌می‌یابد

1. pharyngitis

نمـودار سه‌دوشا

فصول و زمان و روز



و عنصر آب در محیط بیرونی تحریك می‌شود. در این زمان، آب در اقیانوس منبسط می‌شود تا مَدّ بوجود آورد که باعث تجمع بیش از حد آب درهرشکل حیات می‌شود. اشخاصی که آسم مربوط به‌کافا یاصرع مربوط به‌کافادارند، وقتی‌ماه کامل است، ازحملات‌بیشتری رنج‌خواهند برد. خانمها درهنگام ماه کامل، دردهای دوران قاعدگی بیشتری‌دارند.

در زمان ماه نو، انرژی خورشیدی شدید می‌شود؛ زیرا انرژی خورشید به‌پیتا بستگی دارد. اشخاصی که از صرع مربوط به‌پیتا رنج می‌برند، درطول این زمان دچارحملات بیشتری خواهند شد.

ستـــاره‌شنـــاسی

همچنین زمـان، دربر گیرندهٔ سیارات است. سیارات به‌صورت نزدیکی‌با اعضای‌بدن بستگی دارند. ازتمام مفاهیم زمان، زمان‌نجومی، مهمترین زمان برای سیستم عصبی انسان است به‌دلیـل نفوذ پرقدرت سیارات برذهن، بدن و آگاهی.

هر سیاره مربوط به‌یك بافت بدنی مشخص است. مریخ‌ـسیارهٔ سرخ‌ـبه‌خون و کبد مربوط می‌شود. کبد جایگاه صفرا است که بوسیلهٔ آتش(پیتا) مشخص می‌شودومریخ برعملکرد کبد واختلالاتی که دراین عضوپدیدارمی‌شود، نفوذدارد. این‌سیاره‌می‌تواند باعث‌سایرناخوشیهای پیتائی ازقبیل افزایش سموم درخون، کهیر وجوش شود. زخم دستگاه هاضمه و کلیت زخمی[2]، بوسیلهٔ اثرات مریخ افزایش می‌یابد.

زحل نیزسیاره‌ای قوی است با اثرات عمیق. برای مثال، انرژی

2. ulcerative colitis

آن باعث از بین رفتن عضله و در نتیجه لاغری می‌شود. زهره مسؤول اختلالات منی، غدد پروستات، بیضه‌ها و تخمدانها است؛ در حالی که عطارد حاکم برظرفیت تعقل واختلالات آن می‌باشد.

سالهـای حیـات بشر

زمان نه‌تنها حاکم برحرکات سیاره‌ای است بلکه حاکم برادوار[۳] حیات بشرنیزهست. حرکت زمان در حیات فرد، متصل به‌یك دوره از واتا، پیتاوکافا است. آیورودا آموزش می‌دهد که سه‌مرحلهٔ مهم درزندگی آدمی وجود دارد: طفولیت، بلوغ و سالخوردگی. طفولیت زمان کافا است واطفال ممکن است ازاختلالات کافائی بسیاری ازقبیل احتقان‌ریه، سرفه، سرماخوردگی و ترشحات مخاطی رنج ببرند. تنها غذای طفل، شیرمادر یا شیرگاواست که ممکن است کافا را افزایش دهد. این مرحلهٔ زمانی کافا ازتولد تا شانزده سالگی طول می کشد.

دوران بلوغ‌دربرگیرندهٔ سالهای شانزده‌تاپنجاه است. این‌مرحله که فرد درطول آن‌فعال وسرشاراز نیروی زندگی است، زمان پیتااست. اختلالات پیتائی دراین زمان معمول است.

سالهای پیری، زمان واتا است. در دوران‌پیری، اختلالات شامل ناخوشیهای واتائی از قبیل لرزش، لاغری، نفس‌تنگی، التهاب مفصل، فراموشی وچین‌وچروك است.

3. cycles

فصل دوازدهم
طول عمر

از زمان‌تولد فیزیکی‌تامرگ فیزیکی، بدن انسان‌در یك کشمکش دائمی‌برضد پروسهٔ کهولت‌مشغول است.به‌دلیل‌فروریختن مداوم‌بافتهای بدن واعضاء درسطح سلولی که باعث زوال و تباهی می‌شود، در سطح سلولی است که باید تجدید جوانی صورت بگیرد.

دوشاهای سه‌گانه نقش بسیارمهمی درحفظ و نگهداری سلامت سلولی وطول‌عمربازی می‌کنند. هردوشا یك نقش حیاتی درحمایت‌از عملکرد هر دانه از میلیاردها سلولی که تشکیل‌دهندهٔ بدن آدمی است، بازی می‌کند.کافا حافظ طول عمر در سطح سلولی است. پیتا حاکم بر هضم وتغذیه است. واتا که‌بطورنزدیکی به‌انرژی زندگی‌پرانائی‌بستگی دارد، حاکم برتمام عملکردهای حیات است.

درسطوح عمیق‌تر، برای جدال‌با پیرشدن، تعادل سه‌هستی‌ظریف درون بدن (پرانا، اوجاس و تجاس) لازم است. عملکرد پرانا، اوجاس

وتجاس درسطح ظریفترخلقت، به ترتیب مطابق با عملکرد واتا، کافا و پیتا است. برنامهٔغذائی‌صحیح،تمرین وشیوهٔ زندگی‌می‌تواند یك‌تعادل در بین این سه ذات ظریف بوجودآورد و زندگی طولانـی را مطمئن سازد.

پرانا انرژی حیات است که تنفس، اکسیژن‌دار کردن و جریـان گردش خون راارائه می‌کند؛همچنین حاکم برتمام عملکردهای‌حرکتی وحسی است. نیروی حیاتی‌پرانا،آتش مرکزی بدن (آگنی) راشعله‌ور می‌کند. شعور طبیعی بدن از طریق پرانا به‌صـورت خودبخودی بیان می‌شود. برای مثال، اگرطفلی کمبودآهن یا کلسیم داشته باشد، شعور طبیعی بدن‌که بوسیلهٔ پرانا اداره می‌شود، طفل را به‌خوردن گِل که‌منبع این مواد معدنی‌است، راهنمائی می‌کند.

جایگاه پرانا درسراست و پرانا حاکم بر تمام فعالیتهای عالی‌تر مخچه‌ای است.عملکرد ذهن، حافظه، فکر واحساسات تحت‌کنترل‌پرانا می‌باشد. عملکرد فیزیولوژیکی قلب نیز بوسیلهٔ پرانا اداره می‌شود واز همانجا پرانا واردخون می‌شود. بنابراین کنترل رساندن اکسیژن به‌تمام دهاتوها وارگانهای حیاتی به‌عهدهٔ پرانا است.

پرانا حاکم برعملکردهای‌بیولوژیکی‌دوهستی ظریف دیگریعنی اوجاس و تجاس می‌باشد. در دوران حاملگی، ناف جنین درِ اصلی‌ای است‌که ازطریق آن، پرانا وارد رَحِم وبدن جنین می‌شود. پرانا گردش اوجاس در جنین را نیز تنظیم می‌کند. بنابراین، در تمام انسانها، حتی آنهائی که هنوز متولد نشده‌اند، یك اختلال پرانا می‌تواند عدم تعادلی دراوجاس وبالعکس را ایجاد نماید.

اوجـاس عصارهٔ هفت دهاتو یا بافتهای بدنی است. این، انرژی حیاتی است‌که تعادل هورمونی را اداره مـی‌کند. عنصر بسیار ظریف

شوکرالارتاو[1] که عصارهٔ تمام دهاتوها است در قلب جایگزین می‌باشد. اوجاس انرژی حیاتی‌است که باکمك پرانا عملکردهای‌زندگی‌راکنترل می‌کند. اوجاس‌حاوی‌تمامی پنج‌عنصرپایه‌ای وتمام موادحیاتی بافتهای بدنی و مسؤول سیستم مصونیت خودکار وشعور ذهنی است.

چون اوجاس به‌کافا مربوط می‌شود، افزایش کافا، اوجاس را جابجا می‌کند و بالعکس. اوجاس جابجا شده، اختلالات کافائی مثل دیابت، نرمی استخوانها ومفاصل وبی‌حسی دست وپا را ایجاد می‌کند. کاهش اوجاس واکنشهای مربوط به‌واتا از قبیل ترس، ضعف کلی، ناتوانی درك حواس، بیهوشی و مرگ را بوجود می‌آورد. برای حفظ نیروی بیولوژیکی ومصونیت، تعادل اوجاس الزامی‌است.

«گی» به‌افزایش اوجاس کمك می‌کند. شیر مادر، اوجاس درون بدن طفل را بالا می‌برد. بنابراین، رسیدن شیر مادر به‌بچه برای توسعهٔ نیروی بیولوژیکی اومهم است.

در ماه هشتم حاملگی، اوجاس ازبدن مادر به درون جنین منتقل می‌شود. بنابراین،اگرقبل ازانتقال اوجاس‌تولدزودرس بوقوع‌بپیوندد، طفل برای زنده ماندن‌دچاراشکال خواهد شد. این‌پدیده، اهمیت‌اوجاس را درحفظ و نگهداری عملکردهای حیات نشان می‌دهد، همانگونه‌که اوجاس درشروع زندگی لازم است، برای طول عمرنیزالزامی است.

در سطح روانشناسی، اوجاس مسؤول همدردی، عشق، صلح و خلاقیت است. ازطریق پرانایاما[2]، انضباط معنوی وفنون تانتریك[3]،فرد می‌تواند اوجاس را به‌نیروی معنوی تغییرشکل دهد. این انرژی‌معنوی

1. shukralartav
2. pranayama
3. tantric

قدرتمنددراطراف تاج‌چاکرا رایحه یاهاله‌ای رابوجود می‌آورد. فردی با اوجاس قوی، دارای جذابیت، چشمهای درخشان و لبخندی طبیعی وآرام است. چنین شخصی مملو ازانرژی‌ونیروی معنوی‌است. تمرینات معنوی وتجرد، این کیفیات را در شخص افزایش می‌دهد. آنهائی که در روابط‌جنسی واستمناء افراط‌می کنند، انرژی‌اوجاس را بیهوده درلحظهٔ انزال هدر می‌دهند. نتیجه‌آنکه اوجاس ضعیف شده ومستقیم بر سیستم مصونیت تأثیرمی گذارد.

این‌قبیل افراد نسبت به‌بیماریهای جسمی-روانی مستعد می‌شوند. (قسمت دستورالعمل را ملاحظه کنید-ضمیمهٔ ۳:نوشابهٔ بادام.)

تجاس‌عصارهٔیك‌آتش بسیارظریف‌می‌باشد که اداره کنندهٔسوخت وساز از طریق سیستم‌آنزیم است. آگنی-آتش مرکزی در بدن-هضم، جذب و تجزیه و تحلیل مواد غذایی را زیاد می کند. بیشتر تغییر شکل دادن اجزای موادمغذی به‌بافتهای ظریف،بوسیلهٔ سطح ظریفی ازانرژی آگنی که تجاس می‌باشد، اداره می‌شود. تجاس برای تغذیه وتغییرشکل هر دهاتو لازم است.هر دهاتو، تجاس یا دهاتو-آگنی خودش را دارد. این عصاره مسؤول عملکرد فیزیولوژیکی بافتهای ظریف است.

زمانی که تجاس افزایش یابد اوجاس‌را می‌سوزاند، مصونیت‌را کاهش می‌دهد و فعالیت پرانائی را بیش ازحد تحریك می کند. پرانای افزایش‌یافته تولیداختلالات مرگ‌ومیری در دهاتومی کند. کمبودتجاس تولید بیش‌ازحد بافت ناسالم را سبب می گردد که خود رشد تومورها را ایجاد می کند ومانع جاری شدن انرژی پرانائی می‌شود.

پرهیز ناصحیح، عادات بد زندگی و استفادهٔ بیش‌ازحد ازمواد مخدر باعث یك عدم تعادل در تجاس خواهد شد. موادی‌که تند، تیز و مستقیماً نفوذ می کنند، تجاس را افزایش می‌دهند.

همانگونه که اصل اساسی برای سلامت، اطمینان از حفظ تعادل بین سه‌دوشا، دهاتوها وسه‌مَلاَ یا اضافات بدنی است، باقی ماندن پرانا، اوجاس و تجاس در تعادل، برای طول عمر نیز مهم است. برای ایجاد چنین تعادلی مؤثرترین‌راه، پروسهٔ تجدید جوانی‌است که‌بوسیلهٔ آیورودا تعلیم داده شده است.

تجدید جوانی باید در سطوح فیزیکی، ذهنی و معنوی صورت پذیرد. قبل ازشروع برنامهٔ تجدید جوانی فیزیکی، بدن باید پاك گردد. همانطوری که لباس کثیف وقتی‌رنگ می‌شود، رنگ را درست به‌خود نمی گیرد به‌همان ترتیب بدن‌تا ابتدا از درون‌پاك نشود، ازتجدیدجوانی نفعی نخواهد برد. یك گیاه تجدید جوانی تناول شده، قبل ازاینکه‌وارد جریان خون شود، ازمعده، رودهٔ کوچك و رودهٔ بزرگ می گذرد. تمام این گذر گاههای فیزیولوژیکی باید تصفیه شوند تا گیاه بتواند به‌بافتهای بدنی عمیق‌تر، جائی که جریان تجدید جوانی شروع می‌شود، برسد.

این تصفیه‌های بدنی بوسیلهٔ بکارگرفتن پنج پانچاکارما یعنی استفراغ، مسهلها، تنقیه‌های داروئی، بکارگیری گیاهان از طریق بینی و تصفیهٔ خون، قابل اجرا است. (برای شرح جزئیات این درمانها فصل هفتم را ملاحظه کنید.) استفراغ معده‌را تمیزمی کند که جایگاه کافااست؛ تخلیهٔ مدفوع بوسیلهٔ مسهل ، رودهٔ کوچك را تصفیه می کند که جایگاه پیتا است؛ تنقیهٔ داروئی رودهٔ بزرگ‌را تمیزمی کند که جایگاه واتااست، وبکارگیری‌گیاهان ازطریق بینی، ذهن وآگاهی را روشن می کند.برای تصفیهٔ خون حجامت لازم است . این درمان، خون را پاك می‌سازد به‌گونه‌ای که‌پلاسمای‌خون بتواندمواد مغذی‌گیاهان برای‌تجدید جوانی را به‌بافتهای عمیق انتقال دهد.

تجدید جوانی ذهنی به‌آرام کردن ذهن مرتبط می‌شود. یك ذهن

ساکت و مراقبه‌کننده[4] نیز به‌حفظ طول‌عمر کمك می کند. بنابراین،فرد باید بیاموزد کـه «شاهد»[5] جدا باقیماندن تمام فعالیتهای ذهنی ، افکار و احساسات از تجربهٔ عملی باشد . برای ارتقای صلح و آرامش ذهنی ، یکی از توصیه‌های آیورودا کناره گیری و اجتناب از امورات دنیوی و اجتماع است ؛ هر چند که این روش برای اکثر مردم عملی نمی‌باشد. بنابراین، آیورودا یك‌روش‌ثانوی‌تجدید جوانی‌ذهنی را توصیه‌می کند؛ رویه‌ای که فرد می آموزد که «در» دنیا باشد ولی «از» دنیا نباشد. از این طریق، او وابستگیهای خود را مشاهده می کند تا معین‌نماید کدامیك از آنها فشار و خستگی[6] بوجود می‌آورد. یك زندگی بدون وابستگی و فشار،خوشبخت‌ترین،سالم‌ترین‌وپرصلح‌وصفاترین‌زندگی‌است.اینگونه زندگی طول عمر طبیعی بوجود می‌آورد. تجرد و انضباط معنوی نیز برای تجدید جوانی مفید است ، همانگونه‌که تمرینات یوگائی. این راههای انضباطی به‌فهم معنوی و به‌زندگی سالمی که تجدید جوانی را ارتقاء می‌دهد، ختم می‌شود.

طب امروزی،تکنولوژی زنده نگهداشتن‌وظایف بدنی راتوسعه داده است حتی‌بعد ازاینکه ارتباط بدن‌با احساسات و روح فرد،متوقف شده باشد .گرچه‌آیورودا در مواقعی که امکان‌پذیر باشد پشتیبان تمدید حیات است، اما همچنین اندرز می‌دهد کـه ممکن است محدودیتهای کارمائی[7] در مورد زندگی یك فرد باشد . آیورودا به‌زندگی و مرگ و ارتباط نزدیك آنـدو احترام می‌نهد و راههائی را توصیه می کند که در

4. meditative
5. witness
6. stress
7. karmic

آن‌فرد قادر به‌برخوردی صلح‌آمیز بامرگ خواهد بود. بنابرآیورودا مرگ دوست آدمی است . بدن می‌میرد، هرچند که آگاهی (روح) فرد فناناپذیر است: آگاهی، ابدی است.

برای یافتن آزادی ، انضباط مورد نیاز است. زیربنای انضباط آیورودائی، یك‌پرهیزغذائی‌دقیق‌ویك رویهٔ متعادل‌زندگی است.انضباط بدن، ذهن و روان ، از طریق دنبال کردن تمرینات سنتی از قبیل یوگا، پرانایاما وتانترا، حاصل می‌شود. اینگونه‌تمرینات برای آدمی، آزادی معنوی وفیزیکی به‌ارمغان خواهدآورد.

یوگا

بنابرآیورودا، تمرین‌یوگاکه یك علم معنوی زندگی است،یك معیار پیشگیری بسیار مهم وطبیعی است برای تأمین سلامتی .آیورودا ویوگا دوعلم خواهرهستند. در هندوستان، سنت براین است که قبل از یادگیری تمرین یوگا،آیورودا موردمطالعه قرارمی گیرد؛ زیرا آیورودا علم بدن است و فقط وقتی که بدن مساعد شد، فرد برای مطالعهٔ دانش معنوی یوگاآماده به‌حساب می‌آید.

تمرینات‌یوگائی که بوسیلهٔ‌پدریوگا، پاتانجلی[8]، شرح داده شده برای حفظ سلامتی، خوشحالی و طول‌عمر بسیار مفید است. پاتانجلی هشت عملکرد یوگا وتمرینات‌آن را شرح داده است. اینها عبارتند از: تنظیم طبیعی سیستم عصبی، انضباط، نظافت، حالات[9]،تمرکز،تفکر[10]،

8. Patanjali
9. postures
10. contemplation

بیدار کردن آگاهی (هشیاری)[11]، وحالت تعادل کامل.

یوگا آدمی را به‌حالت طبیعی سکون و آرامش که تعادل است ، می‌برد. بنابراین، تمرینات یوگا دارای دو ارزش پیشگیری و درمانی است. تمرینات یوگا به‌آوردن تعادل ونظم طبیعی برای هورمونهای عصبی وسوخت‌وساز وارتقای سوخت وساز ترشحات داخلی[12] وبنابراین تهیهٔ استحکامات برضد فشار، کمك می‌نماید.

تمرینات یوگا برای درمان فشار وخستگی واختلالات مربوط به آن (از قبیل بالارفتن فشار خون، دیابت، آسم و چاقی) بطور قابل توجهی مؤثر است . یوگا دانش وحدت با هستی غائی[13] است . آیورودا علم زندگی روزمره است. وقتی یوگیها تمرینات بخصوصی را اجرا و انضباط خاصی را دنبال می‌کنند، انرژیهای جمع شده و راکد درمراکز انرژی راآزاد کرده، آنرا به‌حرکت درمی‌آورند. این انرژیها زمانی که درحال رکود هستند ناخوشیهای مختلفی را بوجود می‌آورند. یوگیها ممکن است موقتاً از نابسامانیهای فیزیکی و روانی رنج ببرند، زیرا در طی جریان پاك کردن یوگائی ذهن، بدن‌وآگاهی، سموم تولیدکنندهٔ مرض آزاد می‌شوند . با بکارگیری تشخیصها و درمانهای آیورودائی، یوگیها با این اختلالات بطورمؤثری برخورد می‌کنند.

آیورودا برای هر شخص ومتناسب با ساختمان بدنی بخصوص او، نوع یوگارا تعیین می‌کند. (حرکاتی که دراشکال مختلف ترسیم‌شده هرکدام برای یك ساختمان بدنی ونیز يك نوع اختلال مشخص، مناسب است.) برای نمونه، شخصی با ساختمان بدنی پیتائی نباید حالت ایستائی

11. awareness
12. endocrine
13. ultimote being

روی‌سر رابیش‌ازیك‌دقیقه‌اجرا کند. اگر اجرا کند، نتیجهٔ آن‌حالات‌ذهنی نامتجانس‌خواهد بود. عیناً شخصی با ساختمان بدنی واتائی‌نبایدحالت ایستائی روی شانه را برای مدت‌طولانی اجرا نماید؛ زیرا این حرکت فشار زیادی‌روی هفتمین‌مهرهٔ‌گردن وارد می‌کند. این‌مهره حساس‌است واستخوانبندی‌ظریف‌واتائی‌ممکن‌است‌باعث‌انحراف‌ستون‌فقرات‌شود. خشم‌فروخورده، مهرهٔ‌گردنی را به‌سمت راست وترس سرپوش‌گذاشته شده، آن را به‌طرف چپ منحرف می‌نماید . شخص با ساختمان بدنی کافائی‌نباید حالت لوتوس پنهان شده[14] را برای مدت درازی اجرا کند؛ زیرا این وضع باعث فشار مستقیم روی غدد فوق کلیوی می‌شود.

تنفس و مراقبه (پرانایاما)

تمرینات‌تنفسی که پرانایاماخوانده‌می‌شود، فنون‌شفابخش‌یوگائی است‌که می‌تواند یك تعادل فوق‌العاده را درآگاهی به‌ارمغان‌آورد. با تمرین پرانایامافرد«هستی‌خالص»[15] راتجربه‌می‌کند ومعنی واقعی آشتی و عشق رامی‌آموزد. پرانایاما فوایدشفابخش بسیاری دارد وهمچنین‌بر خلاقیت تأثیرمی‌گذارد و می‌تواند شادمانی وسرور رابه‌زندگی‌بیاورد.

همانند یوگا، انواع مختلف پرانایاما نیز وجود دارد. آیورودا مشخص می‌کندکه‌کدامین تمرینات مناسب انواع مختلف ساختمان بدنی است.

شخصی با ساختمان بدنی پیتائی باید تنفس از حفرهٔ چپ بینی را اجرا کند. برای‌این‌تمرین، باید ازطریق‌حفرهٔ‌چپ با استفاده از شست

14. hidden lotus
15. pure being

وانگشت وسط برای بستن وباز کردن متناوب حفره‌های بینی ، هوا را استنشاق و از طریق حفرهٔ راست آن را خارج کند . این تمرین بوسیلهٔ افزایش دادن انرژی مؤنث، تأثیری خنك کننده دربدن بوجودمی‌آورد.

شخصی با ساختمان بدنی کافائی باید تنفس حفرهٔ راست بینی را انجام دهد؛ یعنی از طریق حفرهٔ راست بینی هوا را استنشاق وازطریق حفرهٔ چپ آن را خارج کند. این تمرین بوسیلهٔ تحریك انرژی مذکر ، یك تأثیر حرارتی در بدن بوجود می‌آورد.

شخصی باساختمان بدنی‌واتائی باید تنفس متناوب بینی را اجرا نماید. همانطوری که واتا نیروی فعال است، تنفس متناوب بینی تعادل را به‌ارمغان می‌آورد.

فردی که فربه است باید تمرین تنفس یوگائی‌را که «تنفس آتش» خوانده می‌شود ، اجرا کند. این تمرین بوسیلهٔ نشستن در یك وضعیت راحت‌انجام می‌شود. با یك‌نفس‌عمیق هوا به‌درون ششها کشیده می‌شود و بسرعت و با قدرت از طریق بینی خارج می‌گردد . دم بطور طبیعی بعد از هر بازدم اتفاق خواهدافتاد. این‌تمرین که به‌جریان سوخت‌وساز چربی کمك می‌کند، باید برای یك دقیقهٔ‌تمام اجرا شود وسپس متعاقب یك‌دقیقه‌استراحت، برای یك‌دقیقهٔ دیگر از سر گرفته‌شود وبه‌همین‌ترتیب به‌مدت پنج دقیقه ادامه یابد. این تمرین معادل سه کیلومتر دویدن‌است. (وقتی شخصی که اضافه وزن دارد این تمرین تنفسی را انجام می‌دهد ، شروع به‌تعرق می‌کند و تشنه می‌شود و سپس ممکن است هوس یك نوشابهٔ خنك نماید هرچند که از صرف نوشابه‌های خنك در این لحظه باید اجتناب شود، زیرا نوشابهٔ خنك ساخت چربی در بدن را افزایش خواهد داد.)

حالات یوگا برای ناراحتیهای واتا، پیتا و کافا

یوگاآساناها (yoga asanas) برای واتا

تمام حالات باید درحین تنفس عمیق و آرام انجام‌شود.

۱. **آسم از نوع واتا**ـ خمیدگی به‌طرف‌عقب، گاوآهن، زانوروی‌سینه، آرام(بدن).
۲. **پشت‌درد**ـ زانوروی سینه، گاوآهن، چرخ‌نیمه، خمیدگی به‌طرف‌عقب.
۳. **یبوست**ـ خمیدگی به‌طرف‌عقب، **یوگا مودرا** ، زانو روی‌سینه، ایستادن روی شانه، آرام (بدن). درحین‌انجام این‌حالات، شکم باید تو داده شود.
۴. **افسردگی**ـ یوگا مودرا، گاوآهن، آرام، درخت نخل، لوتوس.
۵. **سیاتیک**ـ زانوروی سینه، خمیدگی به‌طرف‌عقب، گاوآهن، یوگامودرا، چرخ‌نیمه.
۶. **ناتوانی‌جنسی**ـ خمیدگی به‌طرف عقب، گاوآهن، ایستادن روی شانه، لوتوس مرتفع.
۷. **سیاهرگهای متسع**ـ ایستادن روی‌سر، خمیدگی به‌طرف عقب، آرام.
۸. **چین‌وچروک**ـ یوگامودرا، خمیدگی به‌طرف‌عقب، ایستادن‌روی‌سر، گاوآهن.
۹. **التهاب مفاصل روماتیسمی** ـ چرخ نیمه، کمان، گاوآهن، ایستادن روی سر، خمیدگی به‌طرف عقب.
۱۰. **سردرد**ـ گاوآهن، یوگامودرا ، ایستادن روی‌سر.
۱۱. **بی‌خوابی**ـ آرام، کبرا، خمیدگی به‌طرف عقب.
۱۲. **اختلالات قاعدگی**ـ گاوآهن، کبرا، چرخ نیمه، یوگامودرا.

یوگاآساناها برای پیتا

تمام حالات باید درحین‌تنفس‌عمیق وآرام انجام‌شود.

۱. **زخمهای‌گوارشی** ـ لوتوس‌مخفی، شیتالی (نفس‌را ازطریق زبان‌که لوله‌شده بیرون‌بکشید.)
۲. **هیپرتیروئیدیسم** (ترشح بیش ازحد غدهٔ تیروئید) ـ ایستادن روی شانه ، گوش زانو.
۳. **اختلال درجذب**ـ زانو روی سینه، ماهی، ملخ.
۴. **زیادی فشارخون**ـ ایستادن روی‌شانه، کبرا، کمان نیمه، آرام‌نفس‌کشیدن.
۵. **خشم یا تنفر**ـ کمان‌نیمه، ایستادن روی‌شانه، لوتوس مخفی، آرام.
۶. **سردرد میگرن**ـ شیتالی، ایستادن روی شانه، ماهی.
۷. **التهاب قولون** ـ ماهی، گوش زانو، قایق، کمان.
۸. **اختلال‌کبد**ـ ماهی، ایستادن روی شانه، گوش زانو، لوتوس مخفی.
۹. **بواسیر**ـ ماهی، ایستادن روی‌شانه، کمان.
۱۰. **استوماتیت**(التهاب‌زبان)ـ شیتالی.

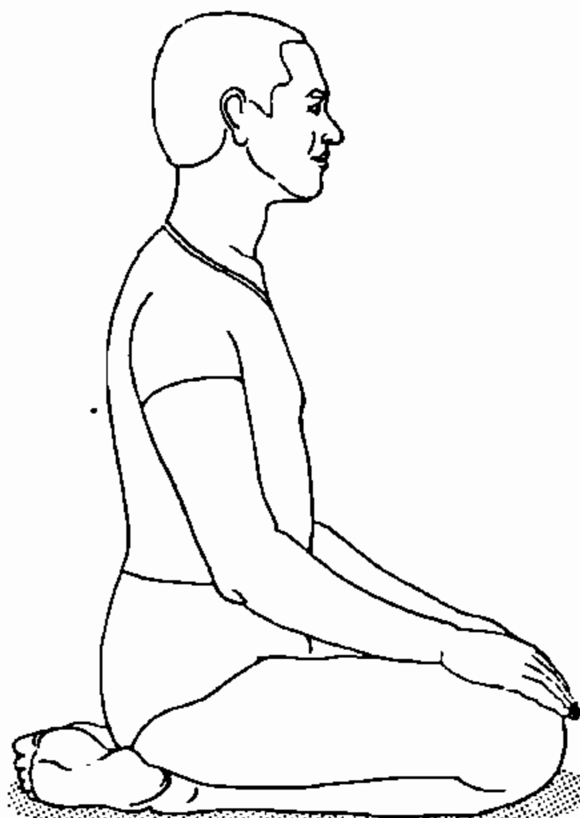
یوگاآساناهابرای کافا

تمام حالات باید درحین تنفس عمیق وآرام انجام‌شود.

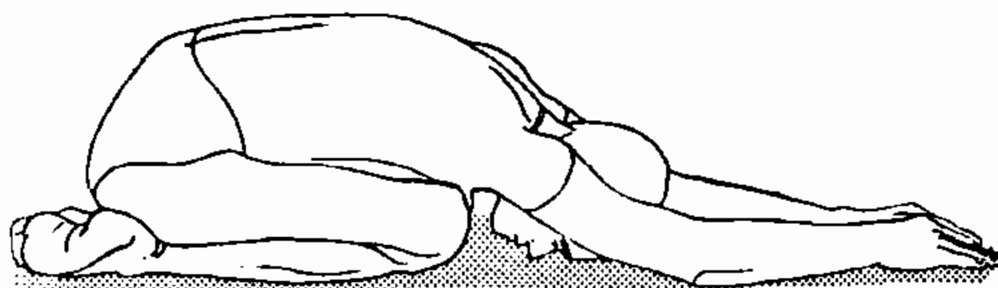
۱. **برونشیت-** ایستادن روی‌سر، گاوآهن، خمیدگی‌به‌طرف‌جلو، خمیدگی‌به‌طرف عقب،چرخ نیمه، ماهی.
۲. **آمفیزم** (ظهورهوا یاگازبطورغیرعادی دربافتهای بدن)- چرخ‌نیمه، ایستادن روی شانه.
۳. **احتقان سینوسی-** ماهی،قایق،گاوآهن،کمان، تنفس‌آتش(**بهاشریکا**).
۴. **سردرد سینوسی-** شیر، زانوسر، ماهی.
۵. **دیابت-** قایق، ماهی، چرخ نیمه،خمیدگی‌به‌طرف‌عقب،خمیدگی به‌طرف‌جلو.
۶. **اختلالات مزمن دستگاه‌گوارشی-** ماهی،ملخ،کبرا.
۷. **گلودرد-** شیر، ایستادن‌روی شانه، ملخ،ماهی.
۸. **آسم-**چرخ نیمه،کمان، قایق، ایستادن روی شانه، درخت نخل، ماهی،کبرا.

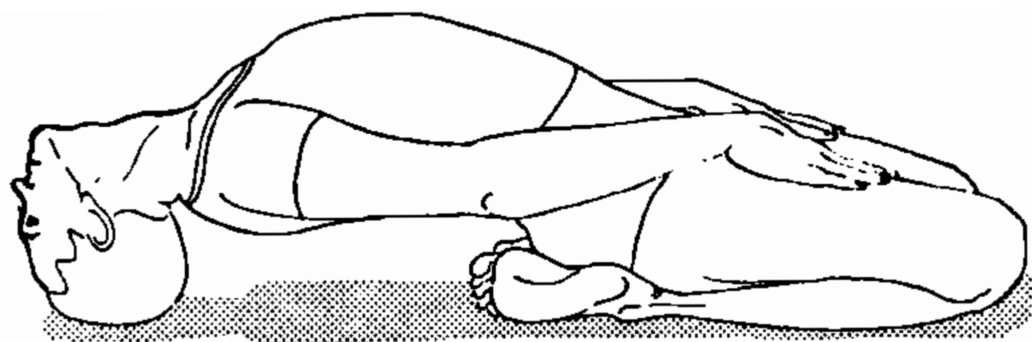
یوگاآساناها

خمیدگی به‌طرف‌جلو(مرحلهٔ‌اول)

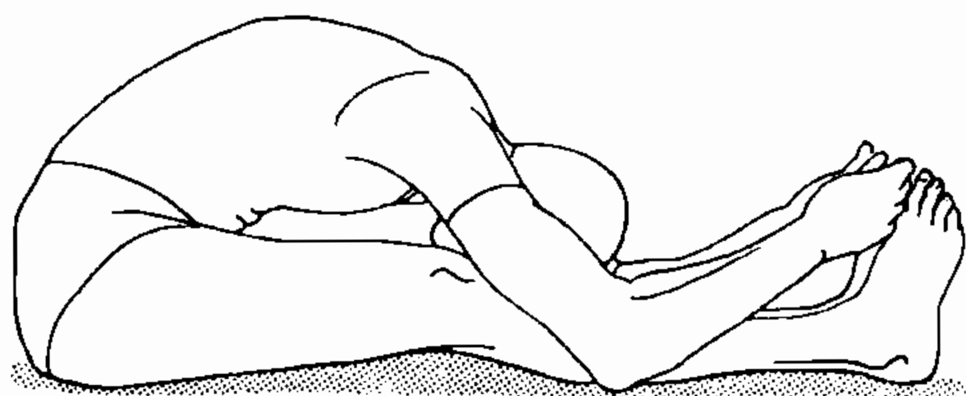


خمیدگی به‌طرف‌جلو(مرحلهٔ‌دوم)

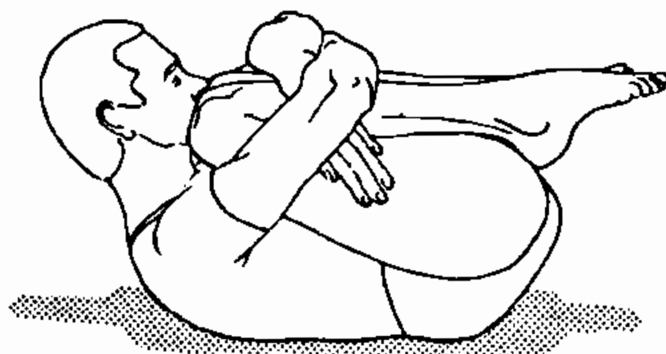




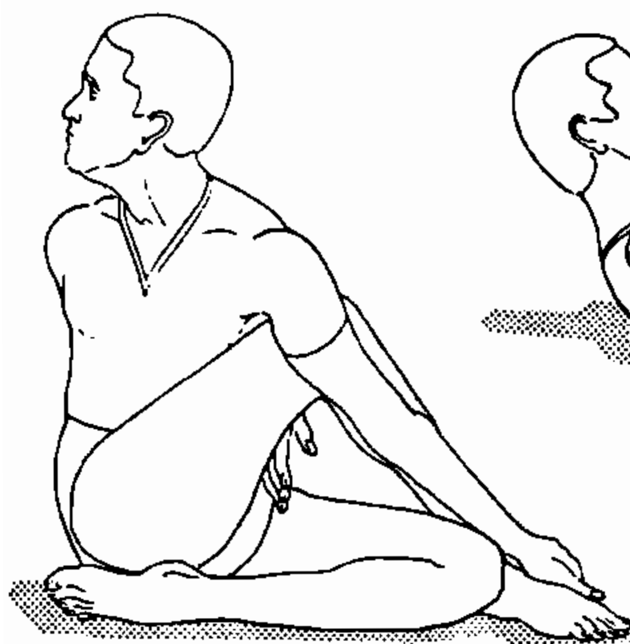
خمیدگی به‌طرف عقب



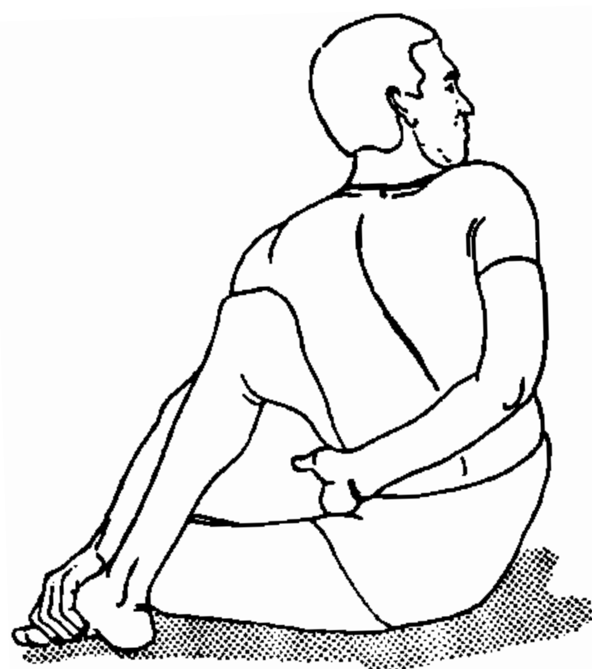
زانو- سر



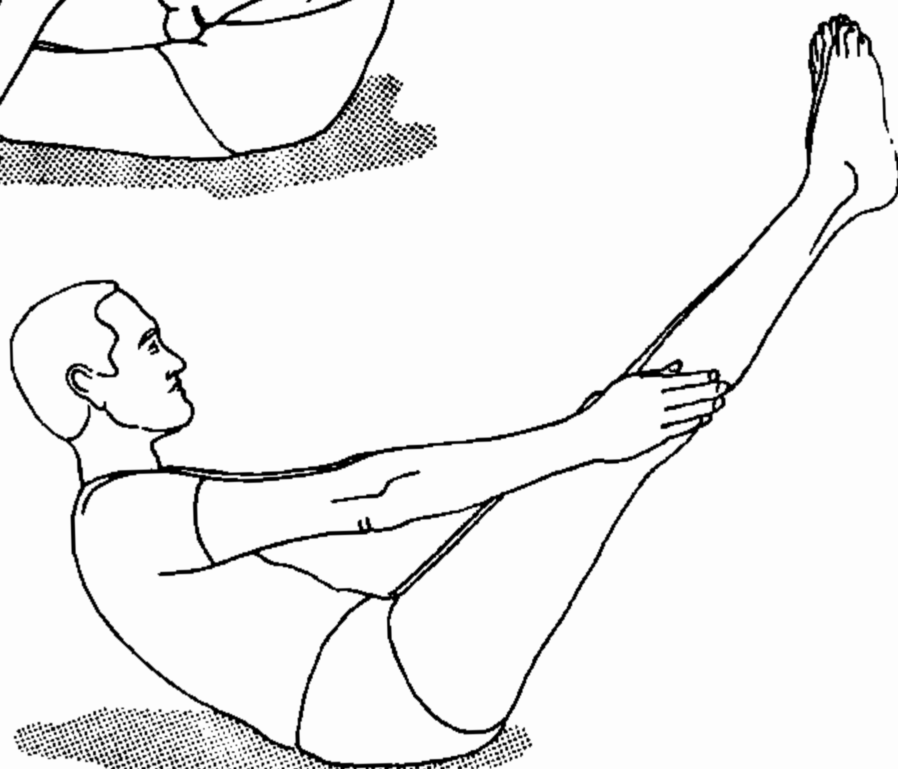
زانو روی سینه



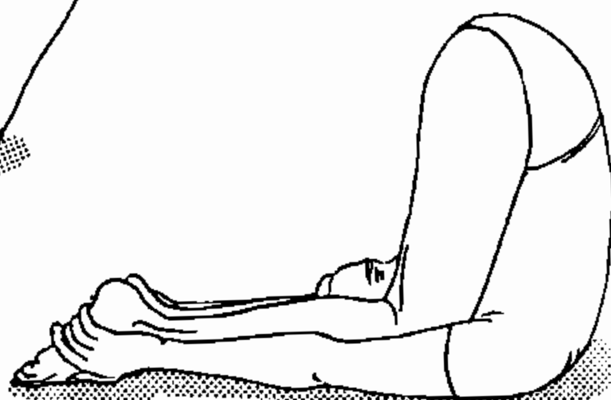
چرخش ستون فقرات (دید از جلو)



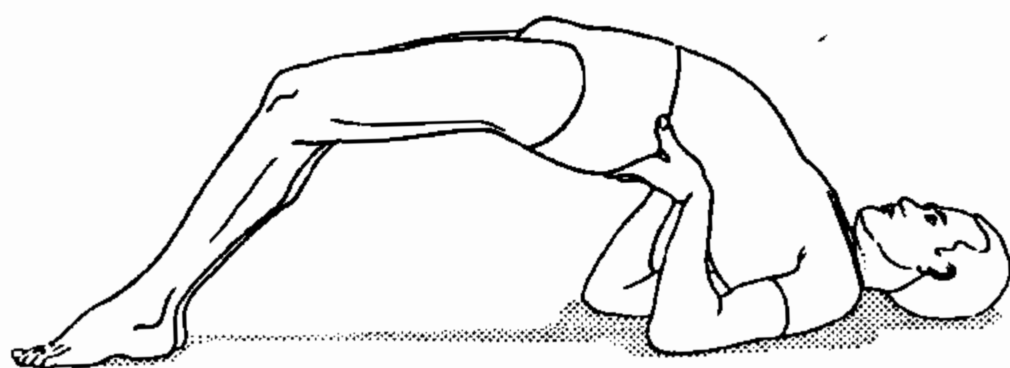
چرخش ستون فقرات (دید از عقب)



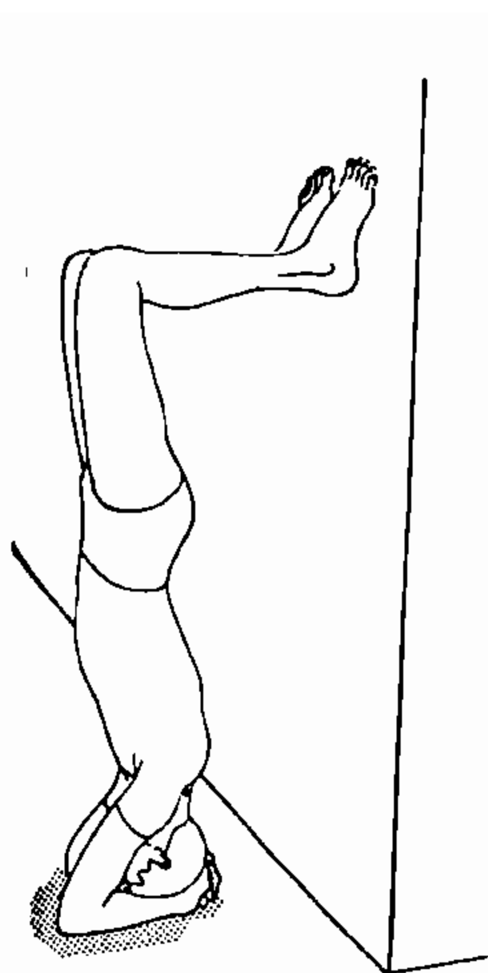
قایق

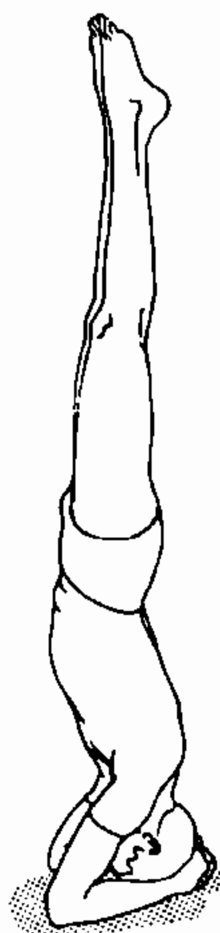


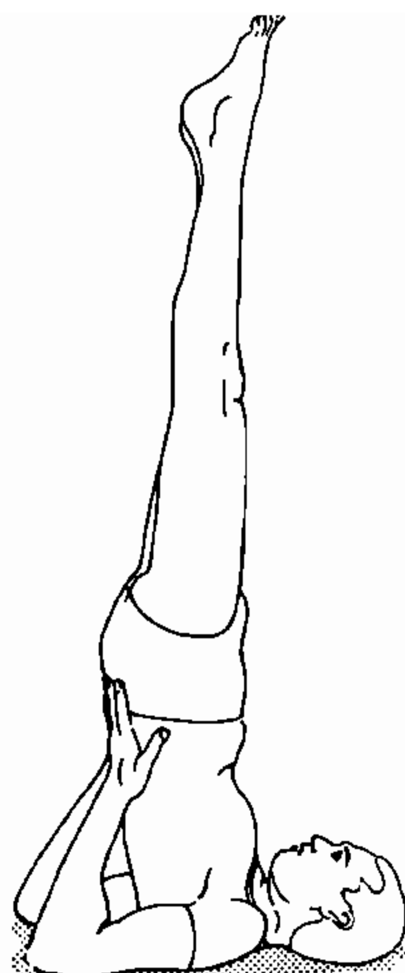
گوش ـ زانو



چرخ نیمه



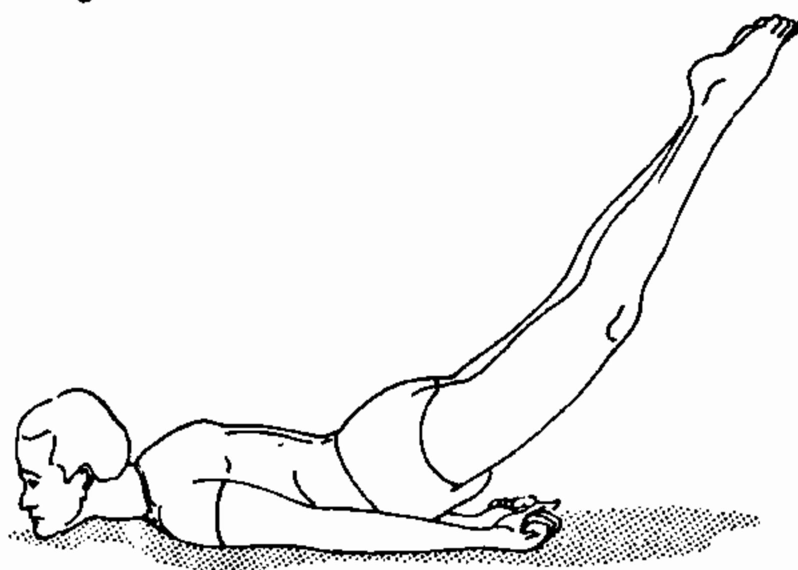




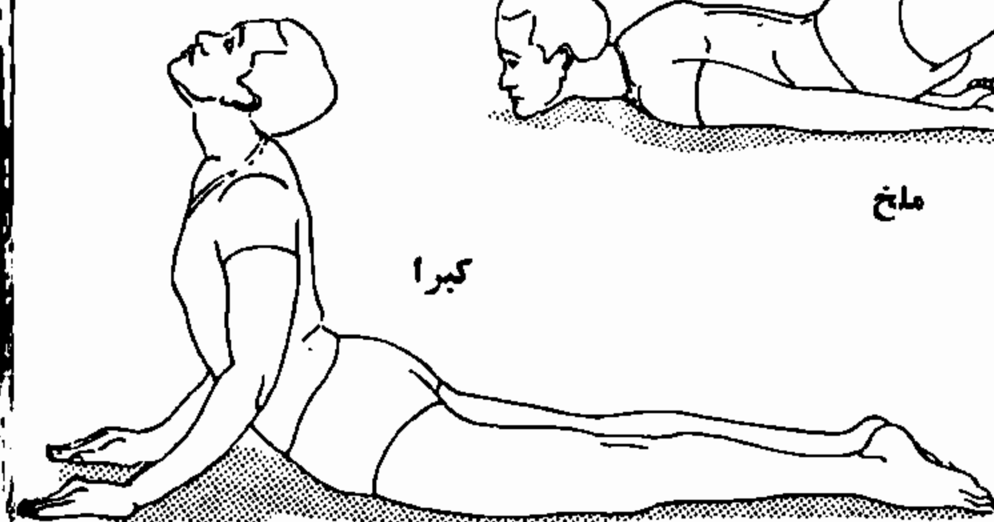
ایستادن روی شانه

ایستادن روی سر

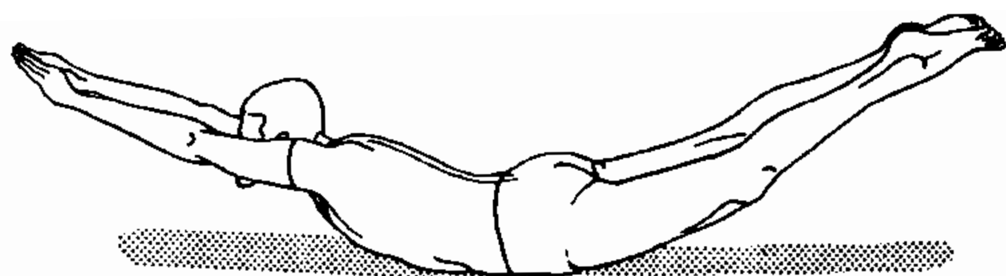
ایستادن روی سر (با کمک)



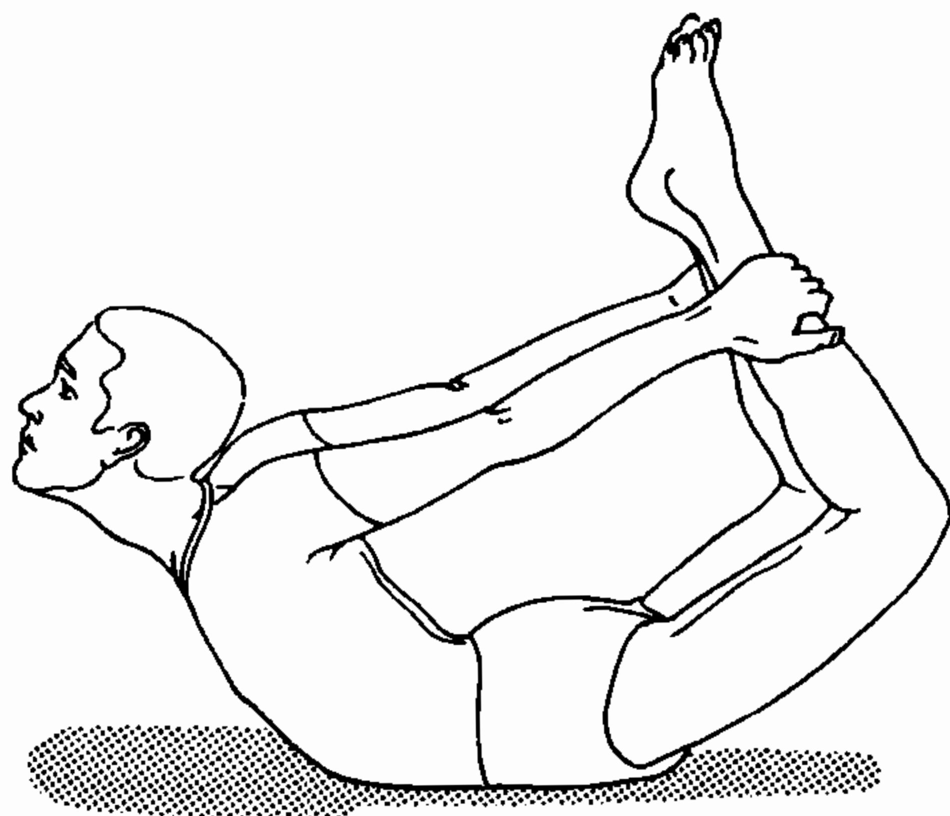
ملخ



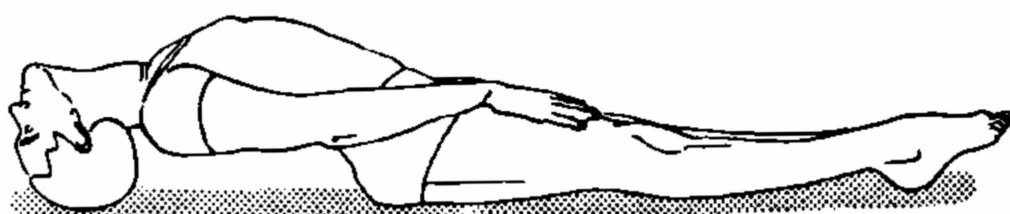
کبرا



کمان نیمه



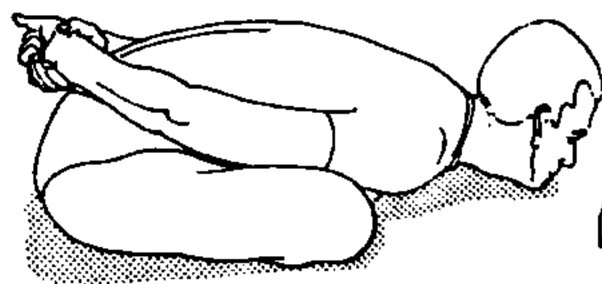
کمان



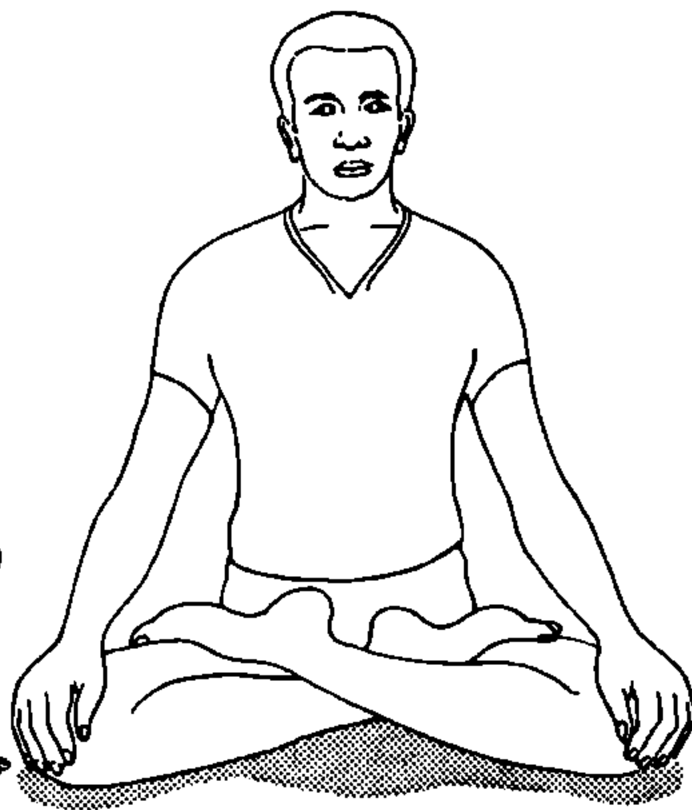
ماهی



یوگامودرا (مرحلهٔ اول)



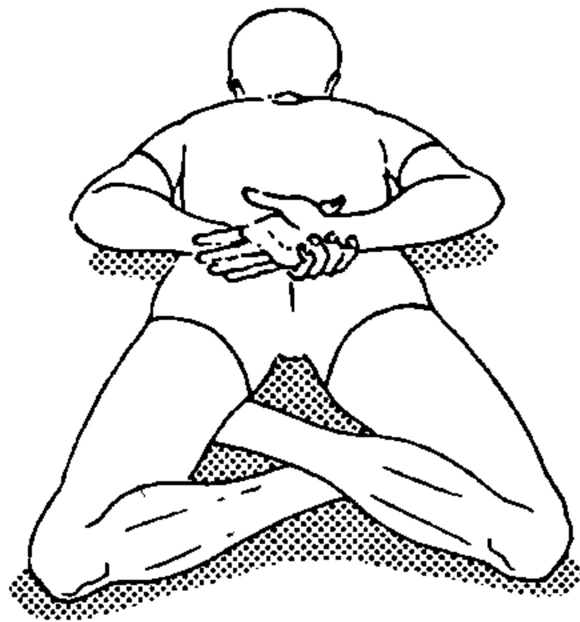
یوگامودرا (مرحلهٔ دوم)



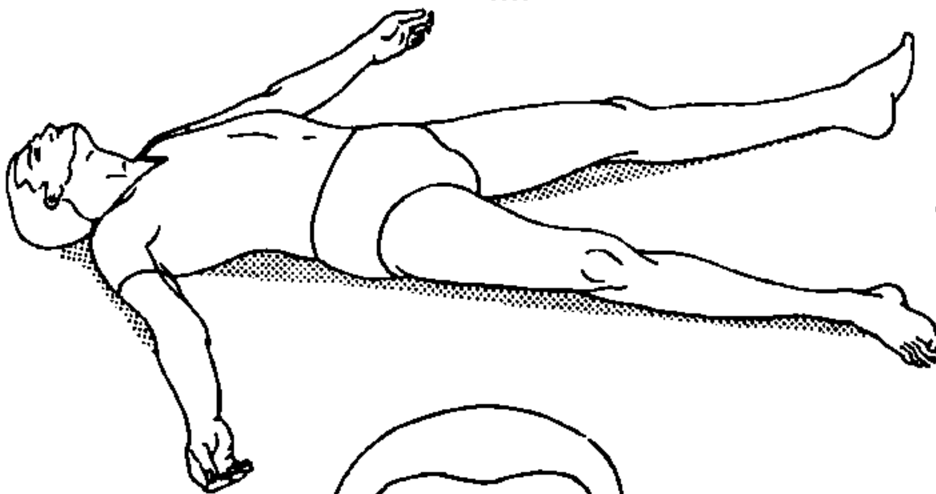
لوتوس



لوتوس مرتفع



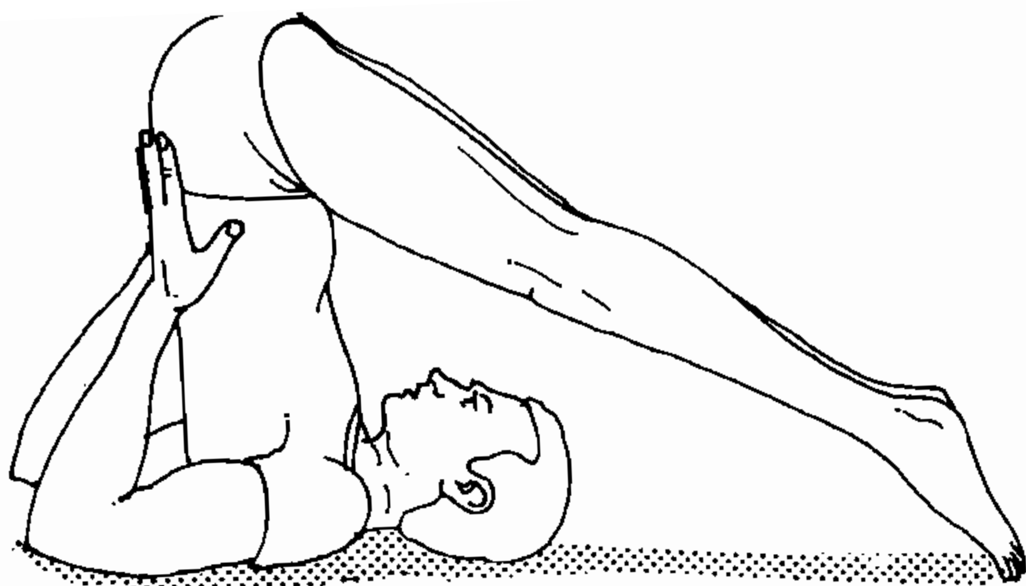
لوتوس مخفی



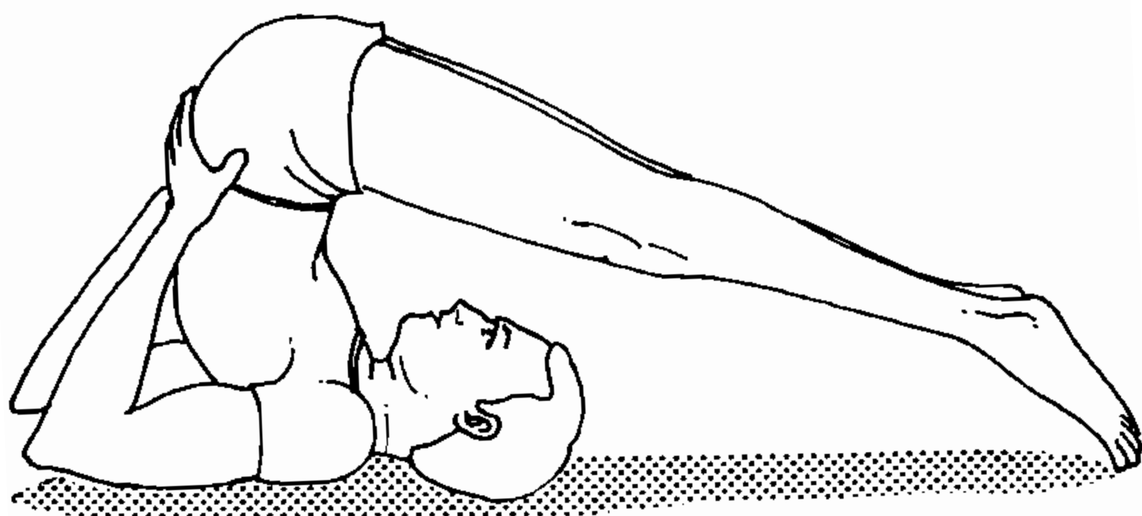
آرام



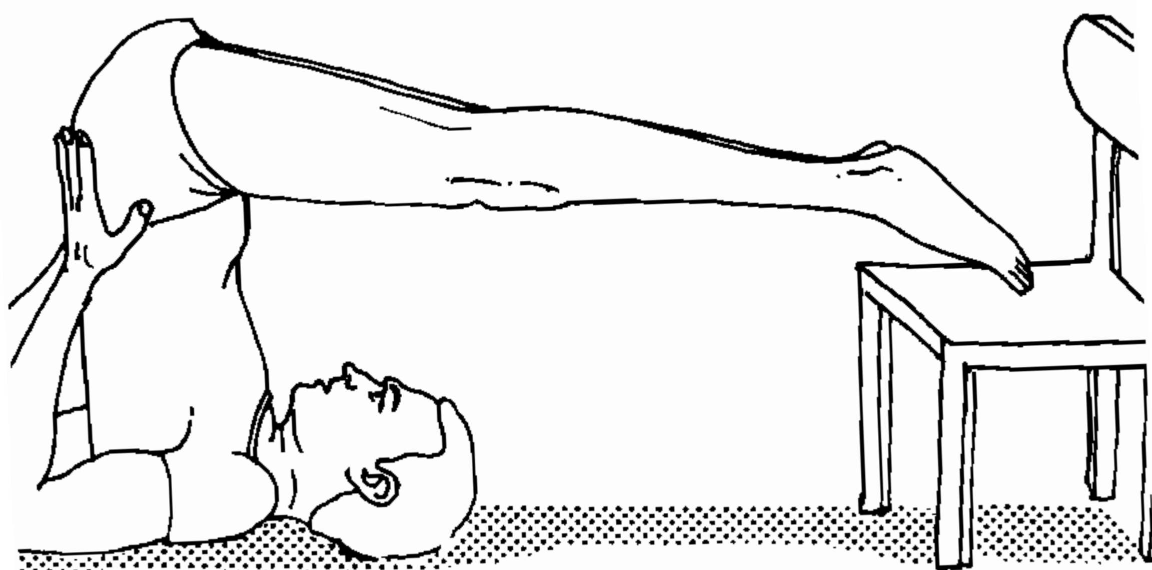
شیتالی



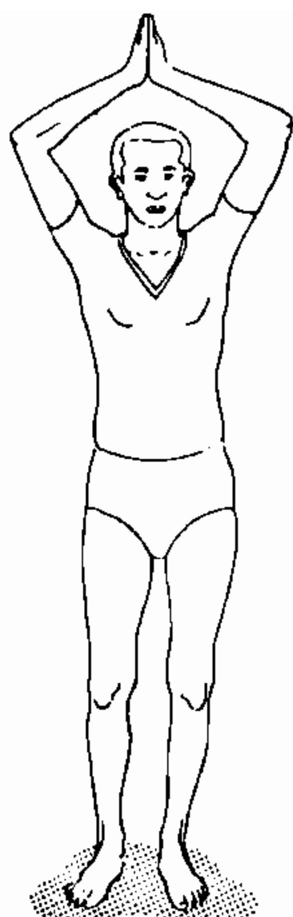
گاوآهن (درست)



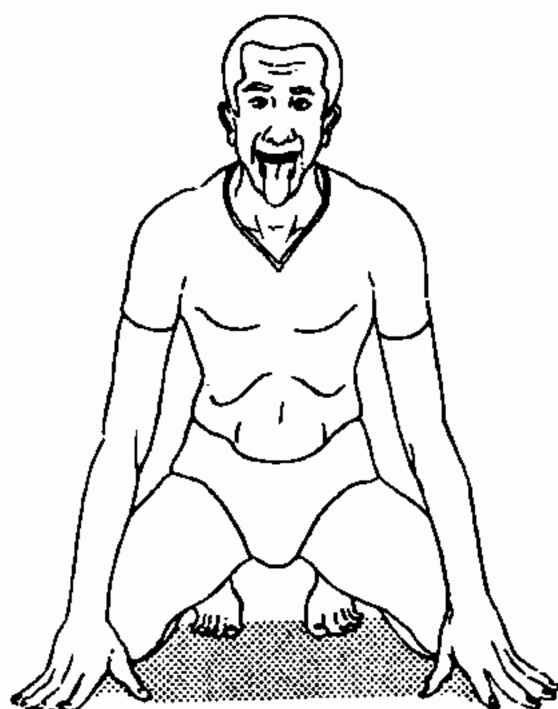
گاوآهن (نادرست)



گاوآهن (با کمك)



درخت نخل



شیر

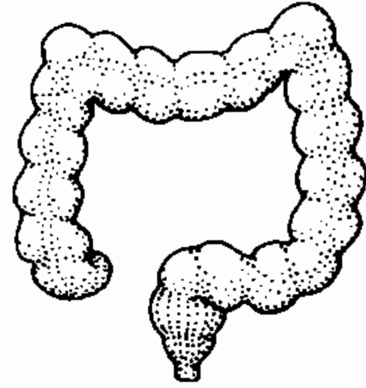
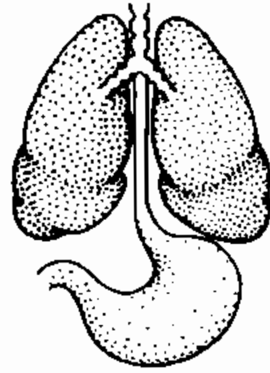
پرانایاما ریتین، قلب وسایراعضا را تمیز و نادیها[16] را که‌جریانات انرژی پرانائی دربدن‌هستند،تصفیه می کند. اگر پرایاناما بدقت وبطور منظم اجرا نشود، اختلالاتی را در این‌عضوهای ظریف بوجود خواهد آورد. پرانایاما می‌تواند مرض را شفابخشد وقتی که به‌صورتی صحیح اجرا شود . در غیر این‌صورت ، خود بوجودآورندهٔ بیماری است . خواننده‌نباید بدون راهنمائی کسی که‌تجربه درسیستم‌شفابخشی‌یوگائی دارد، شروع به پرانایاما کند .

16. nadi

جدول ۸

آساناها برای اختلال واتا، پیتا و کافا

دوشا و جایگاه ویژه در بدن

واتا	پیتا	کافا
		
واتا	**پیتا**	**کافا**
طبعی که از حرکت تولید می‌شود	طبعی‌که از حرارت تولید می‌شود	طبعی‌که از ساخت تولید می‌شود
		
جایگاه واتا	جایگاه پیتا	جایگاه کافا
قولون، حفره‌های لگن خاصره	رودهٔ کوچك	سینه، معده

کیفیات

واتا	پیتا	کافا
خشك، سبك،سرد، ظریف، خشن، درحال حرکت، صاف	روغنی، تیز، گرم،سبك، بوی شور، مایع، سیال	سرد، روغنی، سنگین، آهسته، مداوم، روان، غلیظ

آساناهائی‌که اختلال دوشا را متعادل می‌کند

واتا	پیتا	کافا
آساناهائی که‌درقسمت‌لگن‌خاصره‌وقولون فشار می‌گذارد. آساناهائی که با تنفس آهسته، مرتب وساکت انجام شود. آساناهای تعقلی‌که برروی قسمت پائین شکم فشار وارد کند و بدن کاملا روی زمین باشد. آساناهای تعادلی‌که تمرکز را افزایش دهد و پرانا راروان‌تروظریف‌تر نماید.	آساناهائی که‌برقسمتهای اطراف ناف‌اثر بگذاردوکارائی‌حرارت معدی‌را افزایش دهد وهضم را تحریك‌کند. آساناهائی که‌کبد،طحال‌وروده‌های کوچك را تحریك‌کند وآتش معدی (آگنی) را نیرو بخشد.	آساناهائی‌که روی سینه، معده‌ونقاط سر کارکندونیرو وانرژی‌به‌جا یگاه‌کافا بیاید. آساناهای نیرو بخشی که‌انعطاف‌پذیری‌را زیاد و چربی وکافا راکم‌کنند.
لوتوس،خمیدگی به‌طرف‌عقب،زانوسر، گاوآهن، ملخ، آرام،کبرا، زانو روی سینه، ایستادن روی سر.	لوتوس‌مخفی، گوش‌زانو، کمان، ماهی، ایستادن روی شانه، چرخ‌نیمه، شیتالی.	چرخش‌ستون‌فقراتی،قایق،شیر،زانوسر، درخت نخل، چرخ نیمه.

مانترا [17]

مانترام[18] (شکل مفرد) عبارتی سانسکریت و مشخص کنندهٔ یك کلمه یا گروهی از کلمات می‌باشد که حامل ارتعاشات صوتی و انرژی معینی است. کلمات مقدس سانسکریت خاصی، حامل انرژی عظیمی است که ترنم آن طبق روشی معین این انرژی را آزاد می‌کند.

ترنم یك مانترام ابتدا باید با صدای بلند انجام شود؛ به‌اندازه‌ای بلند که فرد بتواند به‌صدا گوش فرا دهد. ارتعاش مانترام هرچه عمیق‌تر و عمیق‌تر به‌درون قلب نفوذ می‌نماید و نهایتاً فرد ممکن است ظاهراً ساکت باقی بماند و باطناً با صدای مافوق صوت کار کند. این تمرین، انرژی شفابخش فوق‌العاده‌ای را به‌ارمغان می‌آورد. انرژی یك مانترام به‌فرد کمك می‌کند تا تعادل در بدن، ذهن و آگاهی را به‌دست آورد. همانطوری که غذا باید بر طبق ساختمان بدنی انتخاب شود، مانترام نیز که قصد و عمل مؤثرش تغذیهٔ روح فرد است، باید به‌گونه‌ای هماهنگ با ساختمان بدنی انتخاب شود.

مراقبه [19]

مراقبه به‌زندگی آدمی هشیاری، هماهنگی و نظم طبیعی می‌بخشد و شعور را بیدار می‌کند تا زندگی را شاد، پرصلح و صفا و خلاق نماید.

17. mantra
18. mantram
19. meditation

بیدارنمودن این شعور خلاق، برکت مراقبه است. اجازه دهید در یك روش مفرد و سادهٔ مراقبه شریك شویم.

یك‌وقت آزادانتخاب کنید ـدرصورت‌امکان‌صبح‌زودـ وبه آرامی بنشینید.[۲۵] به‌چشمهایتان اجازه دهید تا محیط اطراف را بررسی کنند و گوشهایتان‌صداهای‌آن رابشنوند. عضلاتتان را راحت بگذارید. بعداز نظارهٔ این دنیای خارجی ، برای مدت زمانی چشمهایتان را ببندید و هشیاری‌تان را از بیرون به‌درون متوجه کنید.

شروع کنید به‌مشاهدهٔ حرکاتِ افکار، امیال‌واحساساتتان. از کرانهٔ آگاهی، حرکت افکار را ملاحظه‌کنید. سعی به‌متوقف کردن، تعویق یا قضاوت در مورد این تجربه نکنید . از طریق این مشاهدهٔ درونی ، از انحرافات پاك می‌شوید؛ شما در حال رسیدن به آغاز یك تحول اساسی هستید. همچنانکه هشیاری بدون مانع افزایش می‌یابد، شما از آرامش و راحتی افزون‌شده لذت خواهید برد و انرژی ذخیره‌شده در درون شما آزاد خواهد شد. اینها برکات تمرین مراقبه است.

شکل دیگری از مراقبه نیز موهبتهای زیادی به‌بار می‌آورد.

آرام بنشینید وتنفستان رامشاهده‌کنید. تنفس حرکت پرانا است و پرانا نیرو و انرژی زندگی است که دارای دو قطب‌است: دم وبازدم.

دم سرد است وبازدم‌گرم . ایندو با یکدیگر یك آهنگ موزون حیاتی وطبیعی را ایجاد می‌کنند. شما از طریق‌تنفس، ازارتعاش‌صدای کیهانی آگاه‌خواهیدشد.این‌صدای کیهانی که صدای‌بیصدای «ام» است، دو شکل ظاهری دارد: یکی مذکر ودیگری مؤنث. شکل‌ظاهری‌مذکر

۲۵. این نکته قابل‌ذکراست که فراگیری مراقبه، باید حتماً زیرنظرمعلمان مجرب وتعلیم‌دیده صورت‌گیرد. «مترجم»

هام[21] و انرژی مؤنث سو[22] است. شما به‌هنگام دم، ارتعاش صدای کیهانی سو ودر وقت بازدم صدای هام را حس خواهید کرد.

در مراقبهٔ سو ـ هام ، نوعی یکپارچگی آگاهی فردی با آگاهی کیهانی وجود دارد . به‌صدای سو ـ هام ، هام ـ سو از طریق تنفس گوش فرا دهید. این ارتعاشات انرژی صدائی هستند که با انرژی‌حیاتی تنفس، یکی می‌باشند . تنفس شما آرام و خود بخود خواهد شد و شما به‌ماورای‌فکر، ماورای زمان و مکان، ماورای علت و معلول خواهیدرفت. محدودیت از بین خواهد رفت. آگاهی‌تان خود را تصفیه خواهد کردو در جریان این تصفیه کردن، توسعه خواهد یافت.

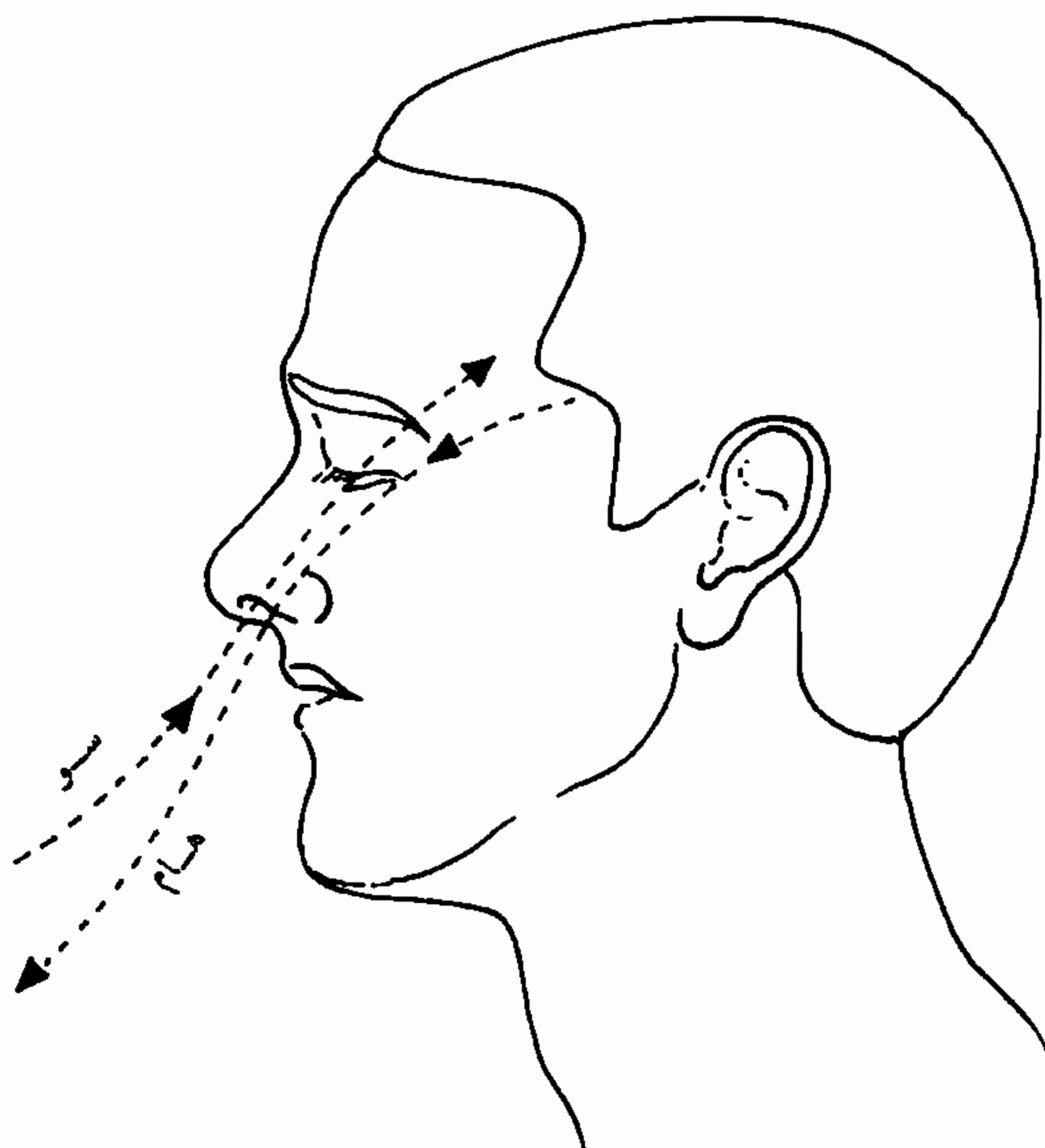
این ادغام آگاهی فردی در آگاهی کیهانی، **سامادهی**[23] یعنی حالت بالاترین تعادل را به‌ارمغان می‌آورد. در این حالت ، صلح و آرامش و نشاط به‌عنوان یك برکت فرود خواهد آمد. زندگی شما با تغییری که خواهدیافت ازاین پس یك‌تجربهٔ نو و تازه خواهد شد. زندگی، مراقبه خواهد شد؛ زیرا که مراقبه از زندگی جدا نیست بلکه خود یك قسمت از زندگی‌است. زندگی، مراقبه ومراقبه، زندگی‌است. شعورخلاق در درون بدن، ذهن و آگاهی شما شروع به‌عمل خواهد کرد و تمام مسائل در این هشیاری توسعه‌یافتهٔ نو، حل خواهد شد.

مراقبه برای ایجاد هماهنگی در زندگی روزمرهٔ فرد لازم است هر چند که باید به‌خاطر داشت نتایج مراقبه که در بالا تشریح شد، فقط حاصل تمرین متعهدانه و منظم است.

21. hum
22. so
23. samadhi

شکل ۱۱

مراقبهٔ سو-هام



ماساژ درمانی است که با حرکات انرژی در بدن سروکار دارد. برای حفظ سلامت وایجاد تعادل بین‌سه طبع (واتا، پیتا وکافا) آیورودا ماساژ با روغنهای مختلف را توصیه می کند. پروسهٔ ماساژ ونوع‌روغن بستگی به‌ساختمان بدنی شخص دارد.

برای وضعیتی با واتای زیادی، آیورودا ماساژ با روغن کنجد را برای آرامش و تعادل بدن، پیشنهاد می کند.

دست کشیدن روی دانه‌های موی بدن، نفوذ روغن را در جوانهٔ مو تسهیل‌می کند. این تکنیك به‌این دلیل برای افراد واتائی تجویزشده است که پوستِ خشك وجوانه‌های (فولیکول) بسته دارند. ماساژبرای شخصی با ساختمان بدنی پیتا باید با روغن آفتابگردان یا روغن چوب صندل انجام شود ، زیرا این روغنها خواص خنك‌کننده دارند . برای ساختمان بدنی کافا، فرد می‌تواند ازروغن ذرت یا روغن‌اکسیر ترکی[۲۴] استفاده نماید و یا ماساژ را می‌توان بدون روغن انجام داد.

تکنیکهای‌معینی برای‌اختلالات‌مشخصی‌بکار می‌رود. برای‌نمونه: به‌هنگام راکد شدن خون وگردش ضعیف ، ماساژ به‌طرف قلب ؛ برای انقباض‌ناگهانی وشدید، سفتی ودرد عضلانی، ماساژ در جهت بافتهای عضله.ماساژبرای‌اختلالات کافائی‌باید صبح‌در زمان‌کافا انجام‌شود؛ شب برای اختلالات‌واتائی وبعدازظهر برای‌اختلالات پیتائی. برای‌اشخاص کافائی ماساژ محکم، مفید می‌باشد . ماساژ ملایم برای واتائی و پیتائی خوب است.

24. calamus root

فصل سیزدهم
داروئیها

داروشناسی آیورودا علم وسیعی است شامل هزاران دارو که اکثر آنها منشأ گیاهی دارند. اضافه براین معالجات گیاهی ، درمانهائی که در غرب کمتر شناخته شده از قبیل استفاده ازخواص شفابخش گوهرها ، فلزات و رنگها توصیه شده است. بنابر متون کلاسیك آیورودائی تمام مواد کشف شده درطبیعت، وقتی که به‌روش صحیح استفاده‌شوند، ارزش داروئی دارند. هدف این درمانها فرونشاندن تأثیرات امراض نیست همچنانکه اغلب در طب غربی مشاهده می‌شود، بلکه هدف هماهنگی دوبارهٔ عوامل غیرمتعادل درون بدن و در نتیجهٔ ازبین‌بردن علت‌بیماری است. هدف و کاردرمانهای آیورودائی ریشه کن کردن خودبیماری است نه علائم آن.

آیورودا دانشی بسیار عملی است و توصیه‌هائی که متعاقباً می‌شود، پیشنهاد درمانهای‌ساده برای ناخوشیهای جزئی است واستفاده

از گیاهان معمولی که در آشپزخانه یافت می‌شوند ، نافع و مؤثر است . حداقل هشتاد درصد تمام بیماریها خودبخود محدود و خوب می‌شوند؛ یعنی اگر برای بهبود جریان بیماری هیچ کاری نشود، نهایتاً مکانیزمهای خود بدن سیستم‌عصبی را به یك‌وضع سالم برخواهد گرداند. اطلاعات این فصل، مخصوصاً نشان‌دهندهٔ روشهائی است برای پشتیبانی بدن در جریان طبیعی حفظ تعادل محیط درونی و بیرونی‌اش که شفابخشی را افزایش می‌بخشد.

البته اگرناخوشی یابیماری بعد ازبکارگیری این روشهافروکش نکرد، باید به پزشك‌مراجعه کرد.اکثرأعلائمی که به‌نظرجزئی می‌آیند، ممکن است عواقب وخیمی در پی‌داشته باشند.

داروخـانهٔ آشپزخـانه‌ای

آشپزخانه می‌تواند کلینیك خانگی شما بشود . شما می‌توانید آشپزخانه و مواد موجود در آن را برای ایجاد معالجات گیاهی مورد استفاده قرار دهید وخود وخانواده‌تان را شفا بخشید.

مواد طبیعی که به‌طور معمول در دسترس است ومی‌توان آنهارا درخانه بکارگرفت، ذیلاً ذکر شده است:

□ یونجـه[1]:

این گیاه مزه‌ای قابض و کمی تلخ دارد . خواص ضد واتا وضد کافا دارد و نیزضدالتهابی‌است وبرای تمیز کردن رودهٔ بزرگ‌ازسموم، سخت مؤثر می‌باشد. یونجه تسکین دهندهٔ طبیعی درد است و می‌توان

1. alfalfa

از آن برای معالجهٔ امراضی مثل سیاتیك استفاده نمود. دم کردهٔ یونجه را می‌توان درموقع خواب برای التهاب مفصل[2]، روماتیسم، التهاب قولون[3] زخمها و کم خونی نوشید.

□ الـو ورا[4]:

این گیاه عادی که در همهٔ جهان قابل دسترسی است، یك داروی مقوی عمومی برای کبداست؛ عضوی که کمك به هضم غذا و خنثی سازی سموم می کند . اثرات آن ضد واتا، ضد پیتا وضد کافا است ، بنابراین هیچیك از طبایع در بدن را افزایش نمی‌دهد . الو ورا به تعادل واتا ، پیتا و کافا دربدن کمك می کند. مادهٔ تازهٔ ژلاتینی الو ورا برای خانمهایی که انقباض دردناك عضلانی در موقع قاعـدگی دارند مفید می باشد . برای این ناراحتی ، باید یك یا دو قاشق چایخوری از مادهٔ ژلاتینی با یك سرانگشت فلفل سیاه استفاده شود. می‌توان دو قاشق چایخوری سه مرتبه در روز، به‌عنوان یك داروی مقوی استفاده کرد. الو ورا تصفیه کنندهٔ خون است ودرنتیجه‌دوست کبد، کیسهٔ صفرا و معده به‌شمارمی‌رود. همچنین درموارد زخمها والتهاب قولون مفیداست والتهاب را تسکین می‌دهد ونیز می‌توان‌برای ورم ملتحمهٔ چشم[5] مادهٔ ژلاتینی الـو ورا را مستقیماً به پلك‌بیرونی مالید.

الو ورا را می‌توان برای التهاب مهبل[6] یا التهاب‌گردن رحم[7]

2. arthritis
3. colitis
4. aloe vera
5. conjunctivitis
6. vaginitis
7. cervicitis

مورداستفاده قرار داد. یك دوش[8] از دوقاشق چایخوری ازمادهٔ ژلاتینی دریك لیتر آب گرم تهیه کنید و به‌اندازهٔ دوسرانگشت زردچوبه به‌محلول بیفزائید. این‌دوش باید یك‌روز درمیان به‌مدت چهار روز استفاده شود و تأثیر موضعی زیادی دارد.

الو ورا دارای خواص سردی است؛ با این‌حال،کافا را افزایش نمی‌دهد، زیرا خلط‌آور است. همچنین می‌تواند سرماخوردگی، سرفه وگرفتگی را تسکین بخشد و نیز مسهلی ضعیف است.

بعلاوه الو ورا ممکن است به‌صورت خارجی برای درمان سوختگی، بریدگی و زخمهای شدید مورد استفاده قرارگیرد و اگر با زردچوبه بکار گرفته شود ، به‌جریان شفابخشی کمك می کند . همچنین بکارگیری موضعی آن برای تبخال مهبلی سودبخش است . برای التیام تبخالها دو قاشق‌چایخوری‌ازمادهٔ ژلاتینی را با دوسرانگشت زردچوبه مخلوط کنید و به‌صورت موضعی هرشب موقع خواب به‌مدت یك‌هفته استعمال کنید.

□ آنقـــوزه[9]:

این مادهٔ خوشبوی صمغی که از نوعی درخت خارج می‌شود ، یك محرك است. همچنین انقباض دردناك عضلانی را تسکین می‌دهدو یك خلط‌آور خوب و مسهل طبیعی است.

یك‌سرانگشت‌از آنقوزه که با عدس پخته شده باشد به‌هضم کمك می کند ؛ آ گنی را شعله‌ور می کند ؛ سموم را از بین می‌برد و درد را تسکین می‌دهد. همچنین گاز در درون رودهٔ بزرگ را مرتفع می کند .

8. douche
9. asafoetida

درموقع درد گوش، یك کمی آنقوزهٔ پیچیده شده دریك تکه پنبه را می توان درگوش جای داد.

□ **جوش شیرین[10]:**

وقتی نخود یا لوبیای سیاه باجوش شیرین پخته شود سبکتر شده وجریان پخت آنها آسان می گردد. درضمن جوش شیرین یك ضداسید نیز هست. یك سر انگشت از آن با یك فنجان آب گرم وآب نصف لیمو، اسیدیته، گازوسوءِ هاضمه را التیام می بخشد. وجود نصف فنجان جوش شیرین در آب حمام به گردش خون کمك می کند وپوست را نرم می کند. جوش شیرین عفونت پوستی، کهیر و راش را تسکین می دهد وسلامت وبهداشت پوست را حفظ می نماید.

□ **ریشهٔ اکسیر ترکی[11]:**

این گیاه، تند ونافذاست وبه عنوان یك خلط آور استفاده می شود. همچنین یك داروی تهوع آور نیزهست.

ریشهٔ اکسیر ترکی خواص داروئی زیادی دارد. درموقع تسکین گرفتگی سینوس، سرماخوردگی یا سردرد سینوسی، می توان آن را به صورت پودر ازطریق بینی استشمام کرد. ممکن است ایجاد عطسه کند که این عمل خودمجزای تنفسی را تمیزخواهد کرد.

بنا برآیورودا، اکسیرترکی ضد تشنج است و به هنگام حملهٔ ناگهانی صرع مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه بر وظایف بالاتر مخچه ای و بافت مغز اثر می کند تا کمك به بسط آگاهی وارائهٔ روشنی

10. baking soda
11. calamus root

به‌آن‌نماید. ریشهٔ اکسیرترکی بهترین پادزهر برای اثرات سوءماری‌جوانا است. ماری‌جوانا برای کبد و سلولهای مغز سم است؛ ولی اگر یك‌سر انگشت از پودر ریشهٔ اکسیرترکی با ماری‌جواناکشیده شود، این گیاه اثرات سمی جانبی این مادهٔ مخدر راکاملاً خنثی می کند. در حقیقت، عوارض جانبی تمام مواد توهم‌زا را می‌توان بوسیلهٔ ریشهٔ اکسیرترکی خنثی کرد.

برای بالابردن شعورطفل درحال‌رشد، یك‌سیم‌طلائی‌را حرارت دهید ودرمرکز یك‌چوب ریشهٔ‌اکسیرترکی درمسیرمحورش فروکنید. سپس‌محصول تهیه شده را روی یك‌سنگ زمخت بمالید و با شیرمادر مخلوط کنید و نصف تا یك‌قاشق چایخوری از آن را به‌طفل بدهید. این دارو علاوه بر بالابردن شعور طفل، او را درمقابل اختلالات کافائی نیز حفاظت می کند.

ریشهٔ‌اکسیرترکی برای‌تقویت حافظه نیزمصرف می‌شود. هنگام صبح‌وشب ، یك‌سرانگشت از ریشهٔ پودرشده‌را با یك‌چهارم تایك‌دوم قاشق‌چایخوری عسل‌میل کنید.

اگرانسان دوتاسه‌لیوان جوشاندهٔ ریشهٔ اکسیرترکی را بنوشد ، دچاراستفراغ‌خواهد شد. این‌عمل، درمانی‌است‌برای سرفه‌وآسم‌مزمن. همچنین‌اکسیرترکی‌عامل‌بازکنندهٔ برنش[12] است وبه‌عنوان‌کاهش‌دهندهٔ احتقان[13] سینه نیزعمل می کند.

روغن داروئی ریشهٔ‌اکسیرترکی را می‌توان برای بکارگیری از طریق بینی‌ونیز به‌صورت خارجی ازراه ماساژ برای تسکین اختلالات واتائی‌وکافائی مورد استفاده قرار داد . ماساژ بااین روغن، سفتی وددرد

12. broncho-dilator
13. decongestant

عضلات را آرامش می‌بخشد و به انسان یك احساس تازگی دست می‌دهد. ریشهٔ اکسیر ترکی به گردش خون کمك می‌کند و برای بافت عضله مواد مغذی تهیه می‌کند.

□ هــل[14]:

هل خوشبو، محرك و تازه کننده است. همچنین آتش هضم را شعله‌ور می‌کند؛ به ذهن تازگی می‌بخشد و محرکی برای قلب است.

هل کمی قابض، شیرین و تند است و فقط باید به مقدار کم نظیر ریختن توی چای یا پاشیدن روی مواد گیاهی مصرف شود.

هل تقویت کنندهٔ قلب و ریه، تسکین دهندهٔ گاز، مسکن درد و باعث تیزی ذهن است. بعلاوه تنفس را باز و نفس را تازه می‌کند.

□ روغن کرچــك[15]:

این ماده مسهلی است قابل اطمینان که حتی برای درمان اطفال هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. (در مورد اطفال، مادر باید انگشتش را آغشته به روغن کند و اجازه دهد که طفل آن را بمکد.) برای یبوست مزمن، باید یك قاشق چایخوری روغن کرچك با یك فنجان دم کردهٔ زنجبیل میل شود. این دوای مقوی، سموم را خنثی و گاز و یبوست را تسکین می‌دهد. روغن کرچك همچنین ضد رماتیسم است، زیرا یك مسکن طبیعی درد است.

از جوشاندهٔ ریشهٔ کرچك برای درمان اختلالات واتائی بسیاری از قبیل التهاب مفصل[16]، سیاتیك، کمردرد مزمن و دردشدید عضلانی استفاده می‌شود. همچنین جوشاندهٔ مزبور علاوه بر آنکه کاهش دهندهٔ احتقان،

14. cardamom
15. castor oil
16. arthritis

ضدالتهاب مفصل وضدتورم است، دردرمان نقرس نیزمؤثر می‌باشد.

□ فلفل‌قرمز(هنـدی)[17]:

این ادویهٔ تند وگرم یك‌گیاه‌خانگی‌است که درطبخ بکارمی‌رود؛ آتش‌هاضمه‌را شعله‌ور می‌سازد واشتهاآورخوبی‌است ؛ گردش‌خون‌را افزایش می‌دهد و باعث تعرق می‌شود . فلفل‌قـرمز به‌تخلیهٔ شکم‌کمك می‌کند وکرمها و انگلهارا نابود می‌سازد و برای سرماخوردگی، سرفه واحتقان خوب‌است.

فلفل‌قرمز تأثیرپاك‌کننده‌ای روی رودهٔ بزرگ وغدد عرق دارد . می‌توان‌آن را به‌صورت استفادهٔ داخلی درون‌کپسولهای 00 قرارداد . دوکپسول‌دوتاسه‌مرتبه در روز کمك به‌شکستن‌لختهٔ‌خون می کند. برای اختلالات واتائی وکافائی خوب است ، ولی نه‌برای پیتائی. فلفل قرمز به‌کاهش‌سنگینی‌غذا کمك‌نموده وآن‌را سبك، لذیذ و برای جذب‌آسان می‌کند. این ادویه باید باگوشت، عدس وپنیرمصرف شود.

□ دارچیـن[18]:

این گیاه‌خوشبوومحرك‌دارای خواص‌ضدعفونی وتازه‌کنندگی است. مزه‌اش‌کمی‌تند وقابض وتأثیرش روی بدن‌گرم است.

دارچین گیاه‌خنثی‌کنندهٔ سم‌است ؛ تازگی‌وقوت ایجادمی‌کند و به‌بافتها نیرومی‌بخشد. دارچین به‌عنوان یك‌مسکن‌درد نیزعمل می کند؛ اختلالات واتائی وکافائی‌را تسکین می‌دهد ومی‌توان ازآن به‌مقدارکم برای ناخوشیهای‌پیتائی‌استفاده‌نمود، هرچند اگربیش‌ازحدموورداستفاده

17. caynne pepper
18. cinnamon

قرارگیرد باعث آشفتگی پیتا می‌شود.

دارچین آگنی‌را شعله‌ور می‌کند؛ هضم‌را آسان می‌سازد و تأثیر پاك‌کنندگی طبیعی دارد. این گیاه که‌درضمن، عرق کردن‌راتحریك‌می‌کند، برای‌التیام سرماخوردگی، احتقان وسرفه‌نیزخوب‌است. دارچین، هل، زنجبیل‌ومیخك‌باهم به‌عنوان‌دم‌کرده‌برای تسکین‌سرفه واحتقان وآسان کردن‌هضم‌مورداستفاده قرارمی‌گیرد؛ ولی‌البته‌بایددرهربار، مقدارکمی یعنی‌به‌اندازه یك‌سرانگشت‌ازآن استفاده شود.

□ میخك[19]:

میخك مادهٔ گیاهی‌خوشبوی دیگری است که گرم، تند، چرب و تیز است و در نتیجه پیتا را افزایش می‌دهد و به‌کنترل واتا وکافا کمك می‌کند.

میخك‌را می‌توان به‌صورت پودر باسبزیجات و میوه‌ها مصرف کرد. همچنین‌ازپودرآن می‌توان به‌عنوان دم‌کرده استفاده‌نمود. افزودن یك سر انگشت پودر میخك به‌دم‌کردهٔ زنجبیل، واتا وکافا را تسکین خواهدداد.

میخك یك مسکن درد طبیعی است. از روغن‌آن برای تسکین دندان‌درد استفاده می‌شود. به‌این ترتیب‌که یك تکه‌کوچك پنبهٔ‌آغشته به‌روغن میخك درون سوراخ دندان قرار داده می‌شود. میخك سرفه، احتقان، سرماخوردگی و مشکلات سینوسی‌راآرام می‌کند. چند قطره روغن میخك‌را می‌توان درآب‌جوش ریخت و بخارآن‌را به‌عنوان یك ضداحتقان استنشاق‌نمود. این‌عمل موانع درون‌بینی واحتقان‌را تسکین خواهد داد.

19. clove

جویدن یك تکه میخك با نبات به‌آرام کردن سرفهٔ خشك کمك می کند. (نبات توصیه می‌شود تا پیتا افزایش نیابد؛ زیرامیخك تنداست وایجاد یك‌حس‌سوزش روی‌زبان خواهد کرد.)

□ گشنـــیز[20]:

گشنیز به‌دوشکل‌وجوددارد: یکی‌سبزه‌های‌تازهٔ‌گیاه است که‌آن‌را سیلانترو[21]می‌خوانند؛ دیگری تخم خشك است که‌گشنیز نام‌دارد. گشنیز مادهٔ خوشبو ومحرکی است که به‌هضم کمك می کند ودرضمن‌خاصیتی سرد دارد . گشنیز یك مدر طبیعی‌است و برای افرادی‌که درحین ادرار احساس سوزش می کنند مفید است . برای این منظور تخم‌گشنیز را می‌جوشانند. این‌جوشانده ادراررا بیشترقلیائی‌می کند ونیز برای گاز، سوءهاضمه، تهوع واستفراغ مفیداست.

آب‌گشنیز تازه خواص ضدپیتائی دارد و برای راش و التهاب پوست‌مورد استفاده‌قرارمی گیرد. مالیدن‌آب گشنیز‌تازه برپوست‌ملتهب حس‌سوزش‌را آرام می کند. درضمن‌تصفیهٔ‌کنندهٔ خون نیزمی‌باشد.

□ زیـــره[22]:

این گیاه، خوشبو وکمی‌تلخ‌وتنداست؛ به‌هضم‌غذا کمك‌می کند؛ طعم غذا را بهترمی‌سازد و ترشح شیره‌های هضم‌غذا را در معده‌آسان می‌نماید.

پودرسرخ شدهٔ زیره به‌صورت مؤثری در اختلالات روده‌ای از قبیل‌اسهال ودیسانتری [التهاب‌رودهٔ بزرگ همراه بادفع مدفوع آبکی،

20. coriander
21. cilantro
22. cumin

خون آلود و همراه با تنسم] مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای این ناخوشیها یك سر انگشت پودر زیره با دوغ تازه تهیه شده، نوشیده می‌شود. (قسمت دستورالعمل را ملاحظه کنید ـ ضمیمهٔ ۳.)

همچنین زیره درد و کرامپ (گرفتگی) در شکم را تسکین می‌دهد و برای اختلالات پیتائی و کافائی، سخت مؤثر است.

□ **تخم بَزْرَك**[23]:

خواص تخم بَزْرَك عبارت است از: ملین، خلط آور وضد احتقان. جوشاندهٔ بَزْرَك برای این اختلالات توصیه می‌شود. اگر شب یك فنجان از این جوشانده نوشیده شود، احشای درون شکم هنگام صبح به آسانی حرکت خواهند کرد و نیز به دفع خلط از طریق مدفوع کمك خواهد کرد.

همچنین این گیاه سادهٔ خانگی، مشکلات یبوست، نفخ و ناراحتی در ناحیهٔ شکم را آرام می‌کند. تخم بَزْرَك نیروبخش و نیز مسکن آسم و سرفهٔ مزمن است.

□ **سیر**[24]:

این گیاه محتوی روغن است و خوشبو، گرم، تلخ و تند. سیر واتای افزایش یافته را تسکین می‌دهد؛ گاز را آرام می‌کند؛ برای هضم و جذب غذا خوب است و نیز یك گیاه تجدید جوانی بسیار قوی می‌باشد.

بسیاری از پارسایان بر آنند که سیر «راجا» است (مانع رشد معنوی می‌شود) و نباید مورد استفادهٔ تمرین کنندگان یوگا قرار گیرد. سیر محرك نیروی جنسی است و بنابراین برای کسانی که تجرد را پیشه کرده‌اند،

23. flax seeds
24. garlic

توصیه نمی‌شود.

گذشته از زیانهای معنوی، سیر برای اختلالات واتائی سخت مؤثر است. از آنجائی که تأثیر گرم دارد، درفصل بارانی وزمستان مفید است. همچنین درد مفاصل‌را تسکین می‌دهد. سیر به‌دلیل خواص گرم وتندش برای اشخاص‌باساختمان‌بدنی‌پیتاخوب‌نیست.

این گیاه، ضد روماتیسم است ومی‌توان ازآن برای درمان سرفهٔ خشك یا احتقان استفاده کرد. سیر برای درمان دردهای سینوسی و درد یاطنین‌صدا درگوش بسیارمؤثر است. برای درمان ناراحتیهای گوش، سه یاچهارقطره روغن‌سیر درون گوش بچکانید، یاشب‌هنگام گوش‌را از این‌روغن‌پر کرده، باپنبه آن‌را ببندید؛ تاصبح درد ازبین‌خواهدرفت.

سیر دندان درد را تسکین می‌دهد. دندانهای حساس یا لثه‌های ضعیف را می‌توان باروغن‌سیرماساژ داد.

از سیر تازه می‌توان در پخت‌وپز استفاده کرد. سیر تازه غذا را لذیذتر،هضم‌را آسانتر و آگنی‌را شعله‌ور می‌سازد وضد واتا و کافا است.

□ **گـی**[۲۵]:

گی محصولی است که از کرهٔ بی‌نمك درست می‌شود. (قسمت دستورالعمل‌را ملاحظه کنید-ضمیمهٔ۳.) گی یك اشتها آورعالی‌است که آگنی‌را شعله‌ورمی کندتامزهٔغذابهترحس‌شود. همچنین‌به‌هضم‌غذا کمك می کند، زیراتحریك کنندهٔ شیره‌های هاضمه‌است. گی‌به‌افزایش‌شعور، فهم، حافظه و«احساس» کمك‌می کند. اگرباشیر گرم‌میل‌شود، یبوست‌را تسکین می‌دهد. وقتی باگیاهان مختلف استفاده شود، خواص داروئی

25. ghee

آنهارا به‌بافتها حمل می کند. همراه باشیرین‌بیان ، ریشهٔ اکسیر ترکی یا گوتو کولا، وسیعاً به‌عنوان یك‌داروی آیورودائی استفاده می‌شود.(قسمت دستورالعمل‌را ملاحظه کنید ـ ضمیمهٔ ۳.)

گی‌تب مزمن، کم‌خونی‌واختلالات آن‌را تسکین می‌دهد وبرای خنثی کردن سموم مفید است ومانند بسیاری دیگر از روغنها، کلسترول را افزایش نمی‌دهدوخواص ضد واتا، ضد پیتا وضدکافا دارد؛ بنابراین به‌متعادل کردن سه‌دوشا کمك‌می کند. گی‌التیام زخمها را تسریع‌می کند؛ زخم‌دستگاه گوارشی والتهاب‌قولون راآرام می‌سازد وبطور کلی برای چشمها، بینی وپوست خوب‌است.

□ زنجبیل[26]:

این گیاه به‌صورت تازه وخشك استفاده می‌شود. هر دو صورت آن خوشبو وتند است. زنجبیل محرك وبادشکن است. تازهٔ آن محتوی آب‌بیشتر وملایم‌تر وشکل‌پودری آن‌قوی‌تراست وتأثیری‌نفوذی‌بیشتری دارد.

جوشاندهٔ زنجبیل تازه برای اشخاص واتائی و پیتائی و زنجبیل خشك که بسیار فشرده و قوی است، برای اشخاص کافائی خوب است. زنجبیل باعث تعرق می‌شود؛ آگنی را شعله‌ور می‌سازد؛ سموم را خنثی می کند و به‌هضم، جذب و تجزیه وتحلیل غذا کمك می‌نماید. زنجبیل تورم‌گلو، سرماخوردگی معمولی، احتقان ومشکلات سینوسی راآرام می‌سازد. جوشاندهٔ پودر زنجبیل‌مخلوط باآب داغ را می‌توان با عسل میل کرد . زنجبیل تازهٔ رنده شده باکمی سیر را می‌توان برای بی‌اثر کردن آگنی کم میل کرد. این ترکیب ،آگنی را شعله‌ور خواهد ساخت

26. ginger

تا اشتها برگردد. یك سرانگشت نمك که به‌نصف قاشق چایخوری زنجبیل تازهٔ رنده‌شده اضافه شده باشد، به‌عنوان یك اشتها آور عالی عمل می کند.

زنجبیل بهترین داروی خانگی برای مشکلات کافائی از قبیل سرفه، ریزش آب ازبینی، احتقان و احتقان گلواست.

برای آرام کردن سردردها از نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل مخلوط با آب خمیری بسازید و آن را گرم کرده ، به‌پیشانی بمالید. این خمیر ایجاد کمی سوزش خواهد کرد، اما پوست را نخواهد سوزاند و سردرد را تسکین خواهد داد.

از زنجبیل می‌توان به‌عنوان ادویه درپخت‌وپز نیز استفاده کرد و مخصوصاً درهوای سرد مفیداست. زنجبیل غذا را برای هضم سبکتر و آسانتر می کند؛ درتمیز کردن روده‌ها کمك خواهد کرد و حرکات بهداشتی احشام شکم را بهبود خواهد بخشید.

همچنین زنجبیل را می‌توان به‌صورت خارجی برای مفاصل و عضلات دردناك استعمال کرد. این گیاه به‌گردش خون کمك می کند و از آنجاکه برانرژی غیرفعال بدن تأثیر می گذارد، درد را تسکین می‌دهد. برای دردهای بدن، حمام بازنجبیل توصیه‌می‌شود. زنجبیل رنده‌شده رادر یك تکه پارچه قرارداده، به‌شیر آب گرم گره می‌زنیم تا جریان آب گرم از زنجبیل بگذرد. این آب زنجبیل، درد را تسکین می‌دهد و احساس تازگی و آرامش به‌انسان می‌بخشد.

□ **گوتوکولا[۲۷]:**

برگ این گیاه شبیه دو نیمکرهٔ مغزاست. گوتوکولا روی بافت

27. gotu kola

مغزعمل می کند وبرای‌توسعهٔ حافظه وهوش(شعور)، کمك بسیارمؤثری است.بافتهای مغز را تحریك می کند ودرنتیجه‌فهمیدن و ادراك‌راتوسعه می‌بخشد.

گوتو کولا که‌درسانسکریت«براهمی»[28]خوانده‌می‌شود(«براهما» یعنی‌آگاهی کیهانی) فشار و خستگی را تسکین می‌دهد ؛ ذهن راآرام می‌سازد و به‌جریان یافتن انرژی در مغز بین نیمکره‌های راست و چپ کمك ویاری می‌رساند.

این گیاه بعلاوه یك ضداحتقان است وبرای‌آرام‌کردن مشکلات سینوسی‌مورداستفاده‌قرارمی گیرد. برای‌تمیزکردن خلط، ازشکل‌پودری آن استفاده کنید: صبح وشب، یك‌چهارم قاشق چایخوری با عسل میل نمائید.

تأثیر اصلی گوتو کولا بیشتر روی ذهن وآگاهی است. ازآنجا که این گیاه را می‌توان به‌صورت جوشانده نیز مورد استفاده قرار داد، نوشیدن یك‌فنجان ازآن،خواب‌عمیق‌و راحت درشب وبیداری‌هشیارانه را به‌هنگام صبح فراهم می‌سازد.

□ عسل[29]:

این ماده دربدن ایجادگرما می کند ؛ بنابراین تأثیرش‌کاهش واتا وکافا است. مزه‌اش شیرین وقابض است وبرای بهبود زخمهای داخلی و خارجی خوب است . عسل مانند «گی» خواص داروئی گیاهان را به‌بافتهای بدن‌منتقل‌می کند وبنابراین به‌عنوان یك وسیلهٔ انتقال‌درموارد

28. brahmi
29. honey

بسیار مورد استفاده واقع می‌شود. عسل یك تصفیه کنندهٔ خون عالی، دوست چشمها و دندانها و آرام‌بخش سرماخوردگی، سرفه و احتقان است. بعلاوه وقتی که روی زخم خارجی استفاده شود، کمك به‌جریان بهبودی می‌کند.

عسل مخلوط با آب به‌بدن نیرو می‌بخشد و به‌شستشوی کلیه‌ها کمك می‌کند و اگر به‌حد اعتدال مصرف شود، چربی را کاهش می‌دهد. عسل نباید پخته شود، زیرا پختن خواصش را تغییر می‌دهد و آن را برای بدن ناسازگار می‌کند. عسل گرم شده می‌تواند مجرای هاضمه را سد کرده، ایجاد مسمومیت نماید.

□ شیرین بیان[۳۰]:

این ماده، شیرین، اندکی قابض و خلط‌آوری طبیعی است. شیرین‌بیان دهان را تمیز، بزاق را زیاد و ترشحات در مجرای دستگاه گوارشی را افزون می‌کند. جویدن چوب شیرین‌بیان، دهان و دندانها را تمیز و از کرم‌خوردگی جلوگیری می‌کند. شیرین‌بیان همچنین یك اثر ضدباکتری دارد.

برای آرام کردن سرفه، سرماخوردگی و احتقان، از جوشاندهٔ شیرین‌بیان استفاده می‌شود تا هرچه بیشتر خلط‌آور باشد.

شیرین‌بیان تهوع‌آور نیز هست. دو تا سه لیوان جوشاندهٔ قوی شیرین‌بیان باعث تهوع و استفراغ خواهد شد که این امر، خود درجابجا کردن تجمع بیش‌ازاندازهٔ اخلاط در معده و نیز اخلاط بیش‌ازحدی که درسینه ایجاد احتقان می‌کند، کمك می‌نماید.

شیرین‌بیان پادزهری بسیار مؤثر برای زخمهای گوارشی والتهاب

30. licorice

معده می‌باشد. برای معالجهٔ این ناخوشیها، یك قاشق چایخوری یا کمتر از پودر شیرین‌بیان را برای تهیهٔ یك فنجان دم‌کرده مورد استفاده قرار دهید.

شیرین‌بیان را می‌توان به‌صورت یك روغن طبی یا با «گی» داروئی برای مصرف داخلی تهیه نمود. ازاین مواد داروئی برای‌درمان دیابت، برونشیت، سرماخوردگی‌و حملات متعدد آسم استفاده می‌شود. (طرز تهیهٔ «گی» شیرین‌بیان‌را درقسمت دستورالعمل ملاحظه کنید ـ ضمیمهٔ ۳.) «گی» شیرین‌بیان رامی‌توان روی زخمهای خارجی مالید. زخمهای عفونی وغیرقابل علاج بوسیلهٔ استعمال «گی» شیرین‌بیان درمان خواهند شد. اگر کسی«گی» شیرین‌بیان‌را مرتب مصرف کند (روزی‌نصف‌قاشق چایخوری)، کمك به‌تسکین التهاب زخمهای گوارشی می‌کند.

علاوه بر اینها شیرین‌بیان برای التهاب کیسهٔ صفرا نیز پادزهر بسیارمؤثری‌است. چنانچه بعد ازغذاها جوشاندهٔ‌شیرین‌بیان صرف‌شود، به‌هضم کمك می‌کند ویبوست را تسکین می‌دهد.

□ خــردل[۳۱]:

خردل بسیار تند، گرم، تیز، نفوذکننده و روغنی است. از تخم آن به‌عنوان یك ادویهٔ خانگی استفاده می‌شود. خردل آگنی را شعله‌ور وسموم را خنثی می‌کند. بنابراین، آن را باید با احتیاط استفاده‌نمود، زیرا پیتا را افزایش می‌دهد.

خردل به‌عنوان مسکن‌عمل‌می‌کندو دردعضلانی‌را کاهش‌می‌دهد. بعلاوه یك بادشکن است واحتقان را نیزتسکین می‌بخشد.

ازپودرخردل مخلوط باآب می‌توان به‌عنوان ضماد استفاده کرد.

31. mustard

البته این ضماد را نباید مستقیماً روی پوست مالید، زیرا ممکن است پوست تاول بزند، بلکه آن را باید به‌تکه‌پارچه‌ای مالید و پارچه را روی پوست جای داد تا مفاصل دردناك یا درد سینه تسکین پیدا کند. همچنین ازخردل می‌توان به‌عنوان یك ضمادگرم برای آرام کردن انقباضات دردناك و غیرارادی عضله استفاده کرد. تخمهای خردل را در یك پارچهٔ کوچك گره بزنید و آن را در آب گرم جای دهید؛ سپس دستها وپاها را برای تسکین درد مفصل یا درد عضله در آن فرو کنید. تخمهای خردل مخلوط باآب، عضلات را آرام می کند.

خردل را می‌توان درپختن وسرخ کردن نیز بکاربرد. دریك ماهیتاوه مقداری روغن کنجد داغ کنید. سپس تقریباً دوسر انگشت تخم خردل را با پیاز، سیر و سبزیجات درآن سرخ کنید. به‌این ترتیب، سبزیجات بسیارسبك وسهل الهضم می‌شوند. از خردل می‌توان برای سوءهاضمه، نفخ شکم و ناراحتی حاصله ازهضم نادرست، استفاده کرد.

□ جوزهنــدی[۳۲]:

جوزهندی گیاهی خوشبو ومحرك است وبرای مطبوع کردن مزهٔ چای و شیر مورد استفاده قرار می‌گیرد . وقتی که با شیر نوشیده شود، به‌عنوان یك داروی قوی برای قلب ومغز عمل می کند و نیز برای کاهش ناتوانی جنسی از آن استفاده می‌شود. علاوه‌براینها جوزهندی برای درمان عدم کنترل ادرار، ضعف عمومی، اسهال، گازو درد خفیف شکم وبه‌همین طریق برای از دست دادن اشتها واختلالات کبد وطحال، مؤثرمی باشد.
جوزهندی آرام‌بخش است وخواب طبیعی را افزایش می‌دهد ؛

32. nutmeg

بنابراین برای رفع بی‌خوابی کمك خوبی است . البته در استفاده از جوزهندی به‌علت تأثیرقوی آن باید امساك کرد وفقط افراد بالغ می‌توانند هردفعه یك سرانگشت از آن را مصرف کنند.

جوزهندی برای افراد واتائی وکافائی بسیار خوب است ، ولی افراد با ساختمان بدنی پیتا می‌توانند از جوزهندی به‌اندازه‌های کمتر استفاده کنند.

□ پیــاز[۳۳]:

پیازمحرکی قوی، تند و خوشبو است. پیازگرم است و بخار و بوی آن‌حاوی بخار آمونیاك‌می‌باشد که‌محرکی‌است‌برای چشمهاوباعث ریزش آب ازبینی و چشمها می‌شود. پیازها حواس را تحریك می کنند به‌طوری‌که اگر کسی احساس غش یاگیجی کند ، استنشاق یك پیاز که به‌چند قطعه تقسیم شده است، باعث تسکین خواهد شد . پیاز کمك به‌هضم غذا می کند ومحرك انرژی جنسی است . پیاز غذای راجائی است وبرای اشخاصی که تجرد را به‌عنوان یك انضباط معنوی تمرین می کنند توصیه نمی‌شود.

پیاز پخته شیرین و تندی‌آن‌کمتر است. اگر به‌عنوان یك ضماد برای دملهای پوستی استعمال شود، دملها سر بازخواهند کرد. تب بالا ومتعاقباًتشنج را می‌توان بوسیلهٔ‌گذاشتن یك‌پیاز رنده شدهٔ‌خام که‌دریك تکه پارچه پیچیده‌شده، روی پیشانی یاشکم، تسکین داد.

پیاز اگر از طریق استنشاق از راه بینی یا به‌صورت قطرهٔ چشم بکارگرفته شود، حملات شدید صرعی را تسکین خواهد داد. همچنین

33. onion

به‌کاهش کلسترول کمك‌می کند و داروی مقوی قلب می‌باشد. پیاز کمك به‌کاهش ضربان قلب می کند. نصف فنجان‌آب پیاز تازه با دو قاشق چایخوری عسل اگر خورده شود، آسم، سرفه، انقباض شدید و ناگهانی عضلانی[34]، تهوع و استفراغ راآرام می کند و نیز کرمهای روده را از بین‌می برد. یك‌پیاز رنده شده بانصف قاشق‌چایخوری‌زردچوبه و نصف قاشق چایخوری‌پودرکاری، وقتی که به‌صورت یك‌خمیر روی نقاط‌درد مالیده شود، درد مفاصل را تسکین خواهد داد.

□ فلفــل (سیــاه)[35]:

فلفل‌ادویهٔ تندوگرم ومحرکی‌است که‌کمك به‌شعله‌ورشدن‌آگنی می کند، ترشح شیره‌های هاضمه را افزایش می‌دهد وطعم غذا را بهتر می کند ونیزبرای‌تسکین یبوست، بواسیرخشك، گاز وبی‌اشتهائی مورد استفاده واقع می‌شود. بعلاوه این‌گیاه را می‌توان با مقـدار کمی عسل برای مبارزه‌باکرمهای رودهٔ بزرگ استعمال کرد؛ فقط باید از دانهٔفلفل کاملاً آسیاب شده استفاده کرد.

فلفل‌سیاه کمك به‌تسکین تورم می کند. اگریك سرانگشت پودر فلفل سیاه با «گی»، به‌عنوان پادزهری برای‌کهیر به‌صورت خارجی استعمال‌شود، مؤثرخواهد بود. فلفل سیاه‌گرم وتند است، ولی مخلوط آن با «گی» اختلالات پیتائی از قبیل التهاب پوست و کهیر را تسکین می‌دهد.

34. spasm
35. pepper

□ نمـــك[36]:

افراد بسیاری هستند که از نمك دریائی بطور عادی، برای بهتر کردن طعم غذا استفاده می کنند؛ هرچند که خواص طبی نیز دارد. نمك حاوی آب است و یك محصول جانبی دریا می باشد. پیتاو کافا را افزایش می دهد، زیرا حاوی آب و آتش است؛ فقط باید به‌مقدار کم برای طبخ استفاده شود.

نمك، گاز و نفخ شکم را تسکین می دهد؛ دهان را تمیز می کند. از نمك می توان برای تسکین تورمهای خارجی استفاده کرد. نمك را در بینی بریزید تا کافا را تمیز کند و گرفتگی بینی را تسکین دهد.

□ زردچـــوبه[37]:

این گیاه خوشبو ومحرك دارای عملکردهای مفید بسیاری است. زردچوبه تلخ، کمی تند و تصفیه کنندهٔ خوبی برای خون است و به‌عنوان یك داروی قوی برای کمك به‌هضم و تسکین احتقان عمل می کند. اثری آرام بخش روی ناخوشیهای تنفسی از قبیل سرفه و آسم دارد و نیز ضدالتهاب مفاصل است و به‌عنوان یك ضدباکتری طبیعی عمل می کند.

زردچوبه را می توان به‌غذاهای پر پروتئین افزود تا به‌هضم کمك کند و از ایجاد گاز جلوگیری نماید. از این گیاه برای حفظ فلورای رودهٔ بزرگ بطور مؤثری استفاده می شود.

زردچوبه را می توان به‌عنوان یك داروی غرغره برای تسکین التهاب لوزه‌ها و احتقان گلو نیز بکار برد. بدین منظور، دوسرانگشت

36. salt
37. turmeric

زردچوبه را با دوسرانگشت نمك در يك ليوان آب گرم مخلوط كنيد.

علاوه بر اينها زردچوبه خواص ضد التهاب نيز دارد. براى يك خراش ، كوفتگى يا تورم حاد ، خمير زردچوبــه را مى‌توان به‌صورت موضعى بكارگرفت. به‌نصف‌قاشق چايخورى زردچوبه، يك‌سرانگشت نمك‌اضافه كنيد و به‌نقطۀ موردنظر بماليد:درد، تورم و التهاب سريعاً التيام خواهد يافت. همچنين براى درمان ديابت، زردچوبه مفيد است. چهار تا پنج كپسول oo بعداز هر وعدۀ غذا ميل كنيد تا كمك به‌باز گرداندن سطح قند خون به‌حالت عادى نمايد.

□ تــرشك[۳۸]:

اين گياه‌معروف،بومى‌امريكا است. خواص‌ضدپيتائى دارد؛ ملين است؛ خون را تصفيه مى كند و نيز ضدالتهاب‌است. بنابراين، مى‌توان آن را براى درمان‌التهاب مفاصل و تسكين درد، حساسيت وقرمزى‌مورد استفاده‌قرارداد. همچنين‌مصرف آن‌به‌صورت جوشانده‌براى‌رفع‌التهاب پوست، بواسير همراه با خونريزى وبحران تورمى روى‌گردن وپشت و زير بغل نيز مؤثراست.

ترشك به‌دليل خاصيت ضد سمى‌اش ، خون را تصفيه مى كند و عدم تعادل پيتا را از بين مى‌برد. ريشۀ اين‌گياه براى استعمال خارجى در مورد زخمها، عفونتهاى پوستى و خراشيدگى كه التيام‌آن به‌كندى پيش مى‌رود، مفيد است.

38. yellow dock

فلـزات[۳۹]

علاوه بر استفاده از گیاهان به‌عنوان دارو ،آیورودا از خـواص شفابخشی فلزات، گوهرها و سنگها استفاده می کند.

تعالیم آیورودائی بر این عقیده است که انرژی آگاهی جهانی[۴۰] به‌هر چیزی در خلقت ارزانی شده است . تمامی صور ماده ، پیدایش خارجی این انرژی است. «پرانا»، نیروی حیاتی زندگی، ازاین انرژی جهانی که ذات تمام ماده‌است، منشأ می گیرد. بنابراین‌فلزات، سنگها و گوهرها نمود خارجی اشکال‌معینی ازانرژی ومواد حاوی منابع انرژی پرانائی‌اند که‌می‌توان‌به‌منظوردرمان به‌آنهارجوع کرد.ریشی‌های‌قدیمی هندوستان از طریق مراقبه این تأثیرات انرژی‌درمانی را کشف کردند.

تأثیرات مضر روی عملکرد های عادی بدن ، ذهـن و آگاهی را می‌توان از طریق استفاده از گوهرها و فلزات خنثی نمود. وقتی که‌آنها باپوست تماس‌حاصل‌می کنند،موجب‌یك تأثیرالکترومغناطیسی‌می‌شوند که بر سلولهای فیزیکی و بافتهای عمیق‌تر اثر می گذارد. برای مثال، بابستن یك‌بازوبندنقره یاروی، شخص‌می‌تواند ازنارساییهای‌تهدیدآمیز کبد مصون باشد. سلامت جسمانی به‌تأثیرات کیهانی و همینطوروضع معنوی و ذهنی فرد بستگی دارد. همانگونه‌که یك خانه بوسیلهٔ یك‌میلهٔ مسی ازآسیب رعدوبرق محافظت می‌شود، بدن هم می‌تواند از اشعهٔ الکتریکی و مغناطیسی در جوّ، با استفاده ازگوهرها وفلزات، محافظت

۳۹. فلزات‌مورداشاره دراین‌مبحث وقتی که‌بیش‌ازحد استفاده‌شوند، دارای‌تأثیرات بالقوهٔ سمی هستند .آنها باید فقط تحت نظر یك پزشك آیورودائی باکفایت، مورد استفاده قرارگیرند.

40. universal consciousness

شود. فلزات خاص یك نور ستاره‌ای منتشر می کنند که واکنشی نیرومند علیه کشش منفی سیارات فراهم می‌سازد. تمام فلزات حاوی انرژی درمانی فوق‌العاده‌ای هستند. فلزات سنگین از قبیل جیوه، طلا، نقره، مس، آهن، روی وقلع در معالجه مورد استفاده واقع می‌شوند، هرچند که فلزات خالص هم ممکن است حاوی ناخالصیهای معینی باشند که برای اعضای زنده ازقبیل کلیه، کبد، طحال وقلب سمی است. بنابراین، تعالیم آیورودائی روشهای مخصوصی برای تصفیه کردن آنها تجویز می کند. فلزات با روغن، ادرار گاو، شیر، گی، دوغ یا فرنی ترش غلات، گرم وعمل آورده‌می‌شوند. این روشهای باستانی، تصفیه‌های ظریفتری نسبت به‌عملیات شیمیائی به‌بارمی آوردواجازه می‌دهد تا بافتهای انسان تأثیرات فلزات را بدون هر گونه اثرات سمی بگیرد. اکنون اثرات مفید چندین فلز شرح داده می‌شود.

□ مس:

مس کافا و چربی بیش‌ازحد را تسکین می‌دهد. داروئی قوی و مفید برای کبد، طحال وسیستم لنفاوی‌است ومخصوصاً برای شخصی که استعداداضافه وزن(حبس کردن آب)یاموانع لنفاوی‌دارد، مفیدمی‌باشد. مس همچنین برای‌معالجهٔ کم‌خونی نافع است.

برای درمان چاقی واختلالات کبد وطحال، ده سکهٔ مسی را در آب‌لیمو بشوئید. سپس آنها را در یك لیتر آب بجوشانید تا آب نصف شود. آنگاه به‌مدت یك‌ماه روزی سه‌بار و هربار دوقاشق چایخوری از آن خورده‌شود. همچنین‌بستن یك دستبند مسی روی‌مچ به‌روند درمان کمك می کند.

□ طـــلا:

طلا یك‌داروی قوی ومؤثرعصبی است که حافظه وهوش راقوی می‌کند ، عضلات قلب را نیرومند می‌سازد و بنیه را افزایش می‌دهد . طلا برای هیستری ، صرع، حملات قلبی ، ریه‌ها و طحال ضعیف مفید است.

طلای‌ناب بوسیلهٔسوزاندن‌آن درآتش تبدیل به‌خاکسترمی‌شود. همچنین انـرژی طلا را می‌تـوان از طریق استفاده ازآب‌طلای طبی مهار کـرد. برای به‌دست‌آوردن چنین‌آبی ، یك زیور طلائی (بـدون سنگ) را درون ظرفی محتوی دولیوان‌آب قرار داده، می‌جوشانیم تا نصف‌آب تبخیر شود . انرژی الکترونیکی طلا در جریان این پروسه واردآب خواهد شد. یك قاشق چایخوری‌از این‌آب را می‌توان دو تا سه مرتبه در روز میل‌کرد . آب طلا به‌قلب نیرو خواهد بخشید وباعث می‌شودکه یك نبض‌ضعیف، قوی‌شود. همچنین حافظه، هوش وادراك را افزایش می‌بخشد وهشیاری وبیداری راتحریك می‌کند.

طلا خواص گرمی دارد وبنابراین اگرفرد دارای ساختمان‌بدنی پیتا است،باید محتاطانه‌آن رامورد استفاده‌قرار دهد. بعضی ازاشخاص طلا را تحمل نخواهندکرد واگرآن را مورد استفاده قرار دهند ممکن است مبتلا به‌راش (بثورات موقت پوستی) شوند.

□ آهـــن:

آهن برای مغز استخوان، بافت استخوان، سلولهای قرمز خون کبد و طحال مفید است .آهن تولید سلولهای قرمـز خون را افزایش می‌دهد وبنابراین ازخاکسترآن برای درمان‌کم‌خونی استفاده می‌شود؛

به‌طور مؤثری به‌عنوان یك پادزهر برای بزرگ شدن کبد یا طحال مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد؛ عضله و بافتهای عصب را نیرومند می‌کند و خواص تجدید جوانی دارد.

□ روی:

روی داروی بسیارمؤثری برای امراض پوستی است و نیزبرای درمان لوکوره[41]، ترشح مهبلی، تورم، سوزاك وسیفلیس مورداستفاده واقع می‌شود.

□ جیـــوه:

جیوه فلزی بسیار سنگین و قوی است. این فلز به‌شعله‌ور کردن سیستم آنزیمی یاری می‌رساند ؛ بافتها را متحول و بازسازی می کند ؛ محرك هوش است و هشیاری را بیدار می‌سازد . جیوه را هرگز نباید به‌تنهایی بکارگرفت ؛ بلکه باید همیشه همراه با سولفور مورد استفاده قرار گیرد. قدرت برخی‌ازگیاهان چندین هزاربرابر افزایش پیدامی کند وقتی که همراه با جیوه و سولفور ازآنها بهره‌گیری شود . این دو فلز تأثیرات گیاهان را به‌کانالها وبافتهای ظریف بدن انتقال می‌دهند.

□ نقـــره:

نقره فلز شفابخش بسیارمهمی است. این فلزخواص سردی دارد؛ بنابراین برای درمان پیتای بیش‌ازحد مفید است. نقره قوت و نیروی بدنی را افزایش می‌دهد. همچنین می‌توان ازآن برای درمان ناخوشیهای

۴۱. leukorrhea ترشح مادهٔ سفیدرنگ از مهبل.

واتائی استفاده کرد درحالی که، در درمان افرادکافائی باید با احتیاط آن را بکار برد . نقره برای درمان لاغری، تب مزمن، ضعف بعد از تب ، فعالیت زیاد کیسهٔ صفرا و خونریزی وافر دوران قاعدگی مفید است . خاکستر نقره درآرام کردن امراض التهابی قلب واختلالات کبد وطحال سخت مؤثر است.

آب نقره که با روشی مشابه آب‌طلا تهیه می‌شود، برای افزایش نیرو و بنیه مفید است. بعلاوه اگر شیری راکه دریك ظرف نقره‌ای گرم شده باشد بنوشید تأثیر خوبی خواهد داشت.

□ قلـع:

قلع یك‌عنصر تجدید جوانی‌طبیعی‌است. خاکستر تصفیه‌شدهٔ قلع برای درمان دیابت، سوزاك، سیفلیس، آسم، عفونت تنفسی، کم‌خونی، امراض ریوی و موانع لنفاوی مورد استفاده واقع می‌شود.

معـالجه از طریق گوهرهـا، سنگها ورنگهـا

جواهرات (گوهرها)، سنگها و رنگها نیز همسان فلزات حاوی ارتعاشات انرژی با خواص شفابخشی هستند. انرژی درمانی گوهرها و سنگهارا درافراد می‌توان بوسیلهٔ استفاده از زیورآلات نظیر انگشترها یا گردنبندها و یا از راه قراردادن سنگهای گوهری درآب نمك به‌مدت دو روز، تصفیه کرد.

گوهرها از طریق ارتعاشات منفی و مثبتشان همانگونه که انرژی می‌دهند انرژی می‌گیرند. آنها مراکز انرژی در بدن را فعال می‌کنندو به‌این طریق به‌توسعهٔ حساسیت کمك می‌کنند.

متعاقباً فهرست گوهرهائی که برای افراد مفید است برطبق تاریخ تولد آنها آمده و نیزخواص وموارداستفادهٔ تعدادی‌از گوهرهاوسنگهای معروف شرح داده شده‌است.

تقـویم سنگهـای تولد

ژانویه: حجر سیلان (garnet)
فوریه: یاقوت ارغوانی (amethyst)
مارس: حجرالدم (bloodstone)
آوریل: الماس (diamond)
مه: عقیق (agate)
ژوئن: مروارید (pearl)
ژوئیه: یاقوت سرخ (ruby)
اوت: یاقوت کبود (sapphire)
سپتامبر: حجرالقمر (moonstone)
اکتبر : سنگ سیلیسی که نرمتر و سبکتر از درکوهی است (عین‌الشمس). (opal)
نوامبر: یاقوت زرد (topaz)
دسامبر: یاقوت سرخ (ruby)

استفـاده ازگـوهرها

برای درمان: یاقوت ارغوانی، حجرالدم، مروارید
برای تجربهٔ اثرات ظریف انرژی : الماس، سنگ لاجوردی ،

یاقوت سرخ

برای جذب‌خلاقیت: حجرالدم، مروارید
برای توسعهٔ توانائی روانی: لاپیس لینکویس
برای قدرت پذیرش: عقیق، بزادی
برای مهیاکردن حفاظت کلی: بزادی لاپیس لینکویس
برای حفاظت از سرما: فولادکربن
برای جلوگیری از خشم: مروارید، عین‌الشمس

□ عقیق:

رنگ دودی. عقیق اطفال را ازترس محافظت وکودکان نوپا را برای زودتر راه افتادن و حفظ تعادلشان‌کمك می‌کند. این‌گوهر، بیداری معنوی را تحریك وبه‌تسکین اختلالات یاری می‌رساند. عقیق حاوی عناصر اِتِر، هوا وآتش است. این‌گوهر باید روی یك‌گردنبند طلا نصب ودورگردن انداخته شود.

□ یاقوت ارغوانی:

ارغوانی،آبی یابنفش. یاقوت‌ارغوانی حاوی عناصر اِتِر وآب است و به‌فرد وقار، عشق، همدردی و امید می‌دهد. این‌گوهر حالتهای احساسی انسان راکنترل می‌کند و برای عدم تعادل واتا و پیتا خوب است . یاقوت ارغوانی باید روی یك‌گردنبند طلا نصب و دورگردن آویخته شود.

□ بزادی:

زرد،سبز یاآبی. بزادی‌حاوی‌آتش و اِتِراست. پیتای بیش‌ازحد را تحریك می‌کند ، ولی واتا و کافای زیادی را تسکین خواهد داد .

این گوهر هوش، نیرو، اعتبار وموقعیت اجتماعی را بالا می‌بردوسبب اعتلای ارزشهای هنر و موسیقی می‌شود. بزادی باید روی یك گردنبند نقره نصب و دورگردن آویخته شود و یا بر روی یك انگشتر نقره روی انگشت انگشتری دست‌چپ قرارگیرد.

□ حجـــرالدم:

این سنگ کوارتـز که حاوی قطرات ریـز به‌رنگ قرمز است ، کمك به‌جلوگیری از خـونریزی می کند و بهتریـن تصفیه‌کنندهٔ خـون می‌باشد . حجرالدم به ارتقای سطح تربیت معنوی اطفال کمك می کند و برای اختلالات کبد وطحال وهمچنین کم‌خونی مفیداست.این‌سنگ دارای‌آتش وآب‌است وباید روی یك‌گردنبند طلا نصب ودور گردن، نزدیك به‌قلب‌آویخته شود.

□ الـمــاس:

سفید ،آبی یا قرمز . انرژی این‌گوهر بسیارگرانبها ارتعاشات ظریفی به‌قلب، مغز وبافتهای عمیق‌تر وارد می‌آورد. الماس قرمزانرژی آتشی‌داردکه پیتا را تحریك‌می کند. الماس‌آبی انرژی‌خنك کننده‌دارد که پیتا راآرام وکافا را تحریك مـی کند. الماس بیرنگ واتـا وکافـا را تحریك و پیتا راآرام مـی‌نماید . درآیـورودا ، الماس را به‌عنوان یك داروی قوی قلب مورد استفاده قرار می‌دهند. برای این درمان، الماس باید در طول شب در یك‌لیوان‌آب‌گذاشته و روز بعد نوشیده‌شود.

الماس بهترین سنگ‌گرانبها برای تجدید جوانی است. ثروت را به‌ارمغان می‌آورد واز نظرمعنوی‌انسان را به‌تعالی می‌رساند. الماس به‌ایجاد یك همبستگی صمیمانه در روابط‌کمك می کند؛ درنتیجه، این

گوهر طبق رسوماتی با ازدواج مربوط می‌شود. الماس حاوی اِتِر، هوا، آتش، آب و خاك است و باید روی یك انگشتر طلا برانگشت انگشتری دست‌راست قرار گیرد. باید متذکر شدکه الماسهای باکیفیت پائین اثرات منفی بر روی بدن خواهند داشت.

□ حجـــرسیـــلان:

یك مادهٔ سیلیسی باگوناگونی رنگها از قبیل سرخ، قهوه‌ای، سیاه، سبز، زرد و سفید. حجرسیلان سرخ، زرد و قهوه‌ای دارای اثر گرمی است و برای اختلالات واتا وکافا مفید است و سفید و سبز آن برای پیتا قابل استفاده‌است، زیرا خواص سردی‌دارد. حجرسیلان‌سرخ دارای عناصر آتش وخاك‌است؛ سبز آن دارای آتش وهوا وسفیددارای آب است. حجرسیلان را می‌توان همراه با یك گردنبند طلا برای واتا وکافا به گردن‌آویخت. برای پیتا،گردنبند نقره ترجیح داده می‌شود.

□ سنگ لاجـــورد:

آبی، بنفش یا سبز. این سنگ به‌چشمها نیرو می‌دهد و برای درمان ناراحتیهای‌گوناگون چشم مورد استفاده واقع می‌شود. سنگ لاجورد یك سنگ آسمانی و مقدس است‌که به‌بدن، ذهن و آگاهی‌نیرو می‌دهد و کسی که‌آن‌را بکار می‌گیرد، نسبت به‌ارتعاشات والای معنوی حساس می‌شود. بعلاوه حاوی عناصر آتش، اِتِر و آب است. سنگ لاجورد برای واتا وکافا خوب‌است و باید روی یك گردنبند طلا نصب و به‌گردن‌آویخته شود.

□ لاپیس‌لیسنکویس[42]:

آبی. این سنگ که دارای خواص مشابه سنگ لاجورد است، به‌مراقبه کمك می‌کند و نیکبختی به‌بار می‌آورد.

□ حجرالقمر:

خاکستری یا سفید. این سنگ انرژی قمری را جذب می‌کند همچنانکه از تشابه شکل آن به‌ماه ممکن است به این موضوع پی‌برد. حجرالقمر ذهن‌را آرام می‌کند وانرژی سردی آن پیتا را تسکین‌می‌دهد و حاوی عناصر آب، هوا و اِتِر است. حجرالقمر به‌احساسات انسانی بستگی نزدیکی دارد و بر آب بدن تأثیر می‌گذارد. اگر شخصی از فشارهای احساسی رنج می‌برد و در هنگام ماه‌کامل یا‌نو ناراحتیهائی را حس‌می‌کند، بایدیك‌انگشتر نقره‌با نگین حجرالقمر به‌انگشت‌انگشتری دست راست خود کند. حجرالقمر واتای مختل شده را همانند پیتا تسکین وکافا را افزایش خواهد داد.

□ عین‌الشمس:

قرمز، قرمز متمایل به‌زرد یا زرد نارنجی. عین‌الشمس به‌رشد کودك کمك می‌کند؛ احساس مهربانی و دوستی را افزایش می‌دهد و باعث بهبود عشق و ایمان و همدردی و خلاقیت و تفاهم در روابط آدمیان است. این گوهر دارای‌آب، آتش و اِتِر است و برای واتا و کافا مفیدمی‌باشد. عین‌الشمس باید بریك انگشترطلا روی‌انگشت‌اشارهٔ دست‌راست و یا روی‌یك گردنبند طلا نصب و مورد استفاده قرار گیرد.

42. lapis linquis

□ مــــرواريد:

سفيد. اين گوهريك محصول ارگانيك از مادر مرواريد(صدف) است . مرواريد حاوی آب ، هوا ، خاك و كربنات كلسيم و دارای اثر سردی است و ارتعاشی آرامش‌دهنده و شفابخش دارد. مرواريددارای خواص ضد پيتا است و خون را تصفيه می كند . خاكستر تصفيه شدهٔ مرواريد برای معده و امراض التهابی روده، به‌صورت مصرف داخلی استفاده می‌شود . بعلاوه ممكن است برای درمان تورم كبد (هپاتيت) و سنگ صفراوی بكارگرفته‌شود. شخصی كه مبتلا به‌استفراغ‌صفرائی است ممكن است با خاكستر مرواريد به‌طور مؤثری معالجه شود.

مرواريد يك عامل بندآورندهٔ خون[43] است. بنابراين در درمان اختلالاتی ازقبيل خونريزی لثه‌ها، استفراغ باخون، خونريزی‌ازطريق خلط سينه[44] ياخونريزی توده‌ای، كاربرد دارد.

مرواريد دارای كيفيات نيروبخش است و قوت و نيروی‌حيات را افزايش‌می‌دهد. انرژی الكتريكی مرواريد را می‌توان بوسيلهٔساختن آب مرواريد ، مهار كرد . طرز ساختن‌آب مرواريد از اين‌قرار است كه چهار ياپنج عدد مرواريد كوچك، دريك ليوان‌آب گذاشته‌می‌شوند و بايد درتمام طول شب درآب باقی بمانند. روز بعد اين‌آب، به‌عنوان يك داروی مقوی نوشيده‌می‌شود. آب مرواريد احساس سوزش‌چشمها وهمچنين ادرار سوزناك راآرام وبه‌عنوان يك ضداسيد طبيعی نيزعمل می كند و به‌بهبود وضعيتهای التهابی حاد ياری می‌رساند. مرواريد بايد بريك انگشتر نقره‌ای روی انگشت انگشتری دست راست قرارگيرد.

43. hemostatic
44. sputum

□ مرجـــان قرمز:

این سنگ گوهر که از دریا به‌دست می‌آید و از سیارهٔ مریخ انرژی جذب می‌کند حاوی کربنات کلسیم است و تأثیر آن پیتا را آرام می‌کند. مرجان قرمز یك تصفیه‌کنندهٔ خون است و اگر روی انگشت اشاره یا انگشت انگشتری دست راست قرار گیرد، کمك به کنترل تنفر، خشم و حسادت در فرد می‌کند. این سنگ حاوی عناصر آب ، خاك و آتش است.

□ یاقوت ســـرخ:

سرخ. این گوهر کمك به‌تمرکز می‌کند و نیروی ذهنی به‌شخص می‌دهد. یاقوت سرخ قلب را قوت می‌بخشد وحاوی عناصر آتش،هوا و اتر است. پیتا نسبت به‌این گوهر حساس است، درحالی که برای واتا وکافای بیش‌ازحد خوب‌است. یاقوت سرخ‌باید روی‌انگشت‌انگشتری دست‌چپ، بر یك انگشتر طلا یا نقره نصب و استفاده‌شود.

□ یاقوت‌کبـــود:

بنفش یا ارغوانی. یاقوت کبود اثری‌خنثی کننده روی واتادارد. این گوهر برای عقیم‌گذاشتن اثرات منفی سیارهٔ زحل‌کاربرد دارد و به‌درمان امراضی مانند رماتیسم، سیاتیك، درد عصبی، صرع، هیستری و تمام اختلالات واتائی کمك می‌کند. یاقوت کبود حاوی عناصر هوا و اتر است و باید روی یك گردنبند طلا نصب وبه‌گردن‌آویخته شود.

□ یاقوت زرد:

زردکهربائی، زرد شرابی،آبی متمایل به‌سبز یا قرمز. این گوهر

اشتیاق و علاقه را زیاد می کند؛ ترس را کاهش می‌دهد و قوت وهوش را افزایش می بخشد. یاقوت زرد حاوی آتش، اِتِر وهوا است وبایدبر یك انگشتر طلا روی انگشت انگشتری دست راست یا همراه با یك گردنبند طلا دورگردن مورداستفاده واقع شود.

رنـگ

درمان آیورودائی، خواص شفابخش بعضی از رنگها را نیزبکار می گیرد. هفت‌رنگ اصلی موجود در رنگین کمان، به‌بافتهای بدنی و سه‌دوشا بستگی‌دارند. بنابراین، ازاثرات ارتعاشات این هفت‌رنگ‌می توان برای کمك به‌استقرارتعادل سه‌طبع استفاده کرد. اگر کاغذ ژلاتینی‌متعلق به‌هر کدام از هفت رنگ را دور یك پارچ آب پیچیده ،آن را به‌مدت چهارساعت در آفتاب قراردهیم آب، آغشته به‌ارتعاشات آن‌رنگ‌خواهد شد . سپس این آب را می‌توان برای مصرف داخلی با نتایج مفیدی مورد استفاده قرارداد. رنگهای زیردردرمان آیورودائی کاربرد دارند:

□ قرمـــز:

این رنگ با خون مرتبط می‌شود و دارای خاصیت گرمی‌است. رنگ قرمز، سلولهای قرمز خون را افزایش می‌دهد و نیز باعث‌تشکیل آنها می‌شود. بعلاوه رنگ قرمز ایجادگرما در بدن می کند ؛ گردش خون را تحریك می‌نماید ؛ به‌حفظ رنگ پوست مدد می‌رساند وبافت عصب و مغز استخوان‌را نیرو می‌بخشد. رنگ قرمز، واتا وکافای زیاد شده را تسکین می‌دهد ، درحالی که قرارگرفتن مداوم در معرض این رنگ ممکن است باعث ازدیاد بیش ازحد پیتا و جمع شدن آن در

قسمتهای معینی از بدن گردد که منتج به‌التهاب می‌شود . بیش ازحد در معرض رنگ‌قرمز قرار گرفتن، ممکن‌است باعث ورم ملتحمه[45] شود.

□ نارنجـــی:

رنگ نارنجی همانند قرمز گرم‌کننده و دارای انرژی شفابخش است . به‌سالکان کمك می‌کند تا در جهت ترك دنیا کوشا باشند و نیز به‌اعضای جنسی انرژی وقوت می‌بخشد. بنابراین، نارنجی بایدهمراه با تجرد استفاده‌شود تا انرژی جنسی را به‌آ گاهی متعالی[46] تبدیل نماید. کسی که تجرد پیشه نکرده است ، با بکاربردن این رنگ ، بیش ازحد تحریك جنسی خواهد شد . نارنجی به‌تسکین واتا وکافای زیادی کمك می‌کند . همچنین احتقاق را تسکین می‌دهد و روشنی پوست را حفظ می‌کند. بیش‌ازحد در معرض رنگ نارنجی قرارگرفتن ممکن است پیتا را افزایش دهد.

□ زرد:

انرژی به«چاکرا»ی تاج صعود می‌کند. وقتی که فرد در معرض رنگ زرد قرارگیرد ، فهم وهوش او تحریك می‌شود. ازنظر معنوی ، رنگ‌زرد بامرگ کامل نفس[47] مربوط‌است. قرار گرفتن مداوم‌درمعرض این‌رنگ باعث تجمع بیش‌ازحد صفرا در رودهٔ کوچك می‌شود و ممکن‌است پیتا راافزایش‌دهد. رنگ‌زرد، واتا وکافای‌زیادی‌را تسکین می‌دهد.

45. conjunctivitis
46. supreme consciousness
47. ego

□ سبـــز:

این رنگ تأثیری آرامش‌بخش روی ذهن دارد و ایجاد تازگی می‌کند و بعلاوه به‌آوردن انرژی به«چاکـرا»ی قلب یاری می‌رساند. همچنین رنگ سبز احساسات را آرام می‌کند و شادی به‌قلب می‌آورد مضافاً اینکه‌واتا و کافای بیش‌ازحد را آرام‌می‌کند و پیتارا افزایش‌می‌دهد. بکارگیری بیش‌ازحد رنگ سبز تـرا کم صفـرا را که ممکن است ایجاد سنگهائی در کیسهٔ صفر نماید، تحریك می‌کند.

□ زرد ـ سبـــز:

این رنگ خـواص هر دو رنگ زرد و سبز را دارا مـی‌باشد. رنگ زردـسبز کمك به‌تسکین واتا و کافـا می‌نماید و ممکن است پیتا را افزایش دهد؛ بعلاوه اثری آرام‌کننده بر ذهن دارد.

□ آبـــی:

آبی، رنگ آگاهی‌خالص[48] است واثری آرام‌بخش وخنك‌کننده برروی بدن وذهن دارد. آبی، رنگ‌پریدگی[49] پوست رابرطرف‌می‌کند؛ به‌بهبود اختلالات کبد مدد می‌رساند و پیتای زیادی را تسکین می‌دهد. بکارگیری بیش‌ازحد رنگ‌آبی‌ممکن باعث افزایش واتا وکافا و بروز احتقان شود.

48. pure consciousness
49. dispigmentation

□ بنـــفش:

بنفش رنگ آگاهی کیهانی[۵۱] است که بیداری هشیاری[۵۲] را به ارمغان می‌آورد؛ ایجاد سبکی در بدن می‌نماید و درهای ادراك را می‌گشاید. رنگ بنفش پیتا و کافای زیادی را تسکین می‌بخشد، ولی بکار گیری بیش از حد آن ممکن است واتا را افزایش دهد.

50. cosmic consciousness
51. awareness

نتیجه گیری

آیورودا به‌صورت فراگیرنده‌ای، قوانین اساسی و اصول گردانندهٔ زندگی روی زمین را روشن می کند. فهم آیورودا، فهم تمامی نیروهای دربرگیرندهٔ ما است؛ نیروهائی که ریشه در سلامت و بیماری ما دارند. این مقدمهٔ کوتاه کوششی برای آشنا کردن خواننده با علم زندگی، به‌شیوه‌ای مختصر و مفید بوده است و تنها نمایانگر جزئی از کل گنجینهٔ حکمت آیورودائی است ؛ هرچند ، قصد نویسنده که امیدوار است موفق شده باشد، ستایشی عمیق از نیروی گستردهٔ بالقوه و ژرف شفابخشی آیورودا و درعین‌حال تهیهٔ دانش قابل‌استفاده‌ای برای زندگی روزمرهٔ خواننده بوده است.

تمام مفاهیم بنیادی آیورودا در اینجا معرفی شده است ؛ هرچند که خواننده ممکن است هنوز سؤالات بدون جوابی درباره این علم زندگی داشته‌باشد. در حقیقت، این کتاب ممکن است سؤالاتی بیش‌از

آنچه‌را که جواب داده‌است به‌بار آورده باشد. این‌مسأله ممکن‌است در زمانی که فرد به‌روشی مقدماتی، با یك چنین حکمت باستانی برخورد می‌کند اجتناب‌ناپذیر باشد؛ سیستمی که دربرگیرندهٔ افق گسترده‌ای است؛ افقی که آگاهی آدمی را درون آگاهی کیهانی قرار می‌دهد.

نویسنده امیدواراست‌مقداری از حقایق اساسی این دانش‌عمیق را به‌نحو قابل‌فهمی انتقال‌داده‌باشد. فقط‌شماخواننده می‌توانیدقضاوت نمائیدکه‌آیاکوشش نویسنده در نیل به‌مقصود موفق بوده‌است یا خیر؟ ایرادات شما در مورد این کتاب باگرمی پذیرفته می‌شود، زیراکمك قابل‌ملاحظه‌ای خواهد بود به‌تهیهٔ متنی که درنظر است بعدها دربارهٔ این علم زندگی باستانی به‌صورتی جامع‌تر نوشته شود.

همانگونه که‌فصول اولیهٔ این کتاب، باخلقت که‌ازآگاهی کیهانی سرچشمه گرفت و نیز با تشکل پنج عنصر آغاز گشت، طبیعی است که باید در نقطه‌ای سخن را به‌پایان برسانیم که این عناصر دوباره به‌منبع خودشان برمی‌گردند تا دورکیهانی[1] هستی را ادامه دهند:

«همچنانکه مرگ به‌عنصر خاك نزدیك می‌شود، احساس قوام‌و استحکام بدن‌آغاز به‌تحلیل‌رفتن می‌کند. بدن‌به‌نظر بسیارسنگین می‌آید. مرزهای‌بدن، کنارهٔ‌آن، کم‌قوام‌ترمی‌شود. احساس‌حادی از بودن «درون» بدن نیست. انسان حساسیت‌کمتری‌نسبت‌به‌تأثیرها و احساسها دارد ودیگر نمی‌تواند دست و پا را با ارادهٔ‌خویش تکان دهد. حرکت دودی‌آهسته می‌شود واحشاء درون، دیگر بدون‌کمك‌تکان‌نمی‌خورند. اعضا به‌سکون می‌گرایند.همچنانکه عنصرخاك به‌حل‌شدن درون عنصرآب ادامه می‌دهد، احساسی‌از جاری‌بودن وجود دارد: یك میعان، وآن یکپارچگی‌که همیشه با بدن بود، شروع به‌ذوب‌شدن می‌کند: یك احساس سیالیت.
عنصرآب شروع به‌حل‌شدن درون عنصرآتش می‌کند سیالیت بیشتر شبیه یك ابهام‌گرم می‌شود. جریان مایعات بدن

1. cosmic cycle

شروع به‌کندشدن می‌کند. دهان وچشمها خشك می‌شوند. گردش خون آهسته مـی‌شود . فشارخون پائین می‌آید . همپای گردش خون‌که شروع به‌غلیظ‌شدن می‌کند و متوقف می‌شود ، خون در پائین‌ترین نقاط سکنا می‌گزینند. یك احساس سبکی همه‌چیز را فرامی‌گیرد.

همچنانکه عنصر آتش درون عنصر خـاك حل مـی‌شود ، احساسهای گرمی و سردی تحلیل مـی‌رود . راحتی و ناراحتی بدنی دیگر معنائی ندارد. درجهٔ حرارت بدن پائین می‌افتد تا جائی‌که بدن‌شروع به‌سردشدن می‌کند و بی‌رنگ می‌شود. هضم متوقف می‌شود. یك احساس سبکی ، همپای بالارفتن‌گرما قالب می‌شود؛ نوعی‌احساس‌حل‌شدن‌درون نامحدودظریفتر وظریفتر.

همانگونه که‌عنصرهوادرون آگاهی‌حل‌می‌شود، یك‌احساس بیکرانگی وجود دارد. بازدم از دم طولانی‌تر می‌شود ، درون فضا تحلیل می‌رود و دیگر تجربهٔ شکل یا عملکرد بدنی وجود ندارد. اما تنها یك حس‌وجوددارد: حس شادی‌گسترده‌ودرحال توسعهٔ تحلیلی درون هستی خالص.»[۲]

بنابرایـن سیستم عصبی انسان به‌منبـع هستی خود بازمی‌گردد . هر آینه ، اتمام‌آن دوره همانند این کتاب ، اشاره به‌آغـاز سفری دیگـر برای شما خوانندهٔ محترم خواهد بود . اکنون زمان بررسی این کتاب زنده که بدن، ذهن و آگاهی شما است، فرا رسیده است. دانش حقیقی در این معبد جایگزین مـی‌شود . شما با بکارگیری و تجربهٔ این دانش در مورد خودتان ، منظره‌ای معقول و قابل اطمینان از حقایق مستتر در این کتاب‌را خواهیدیافت. سفر طولانی است، اما ما همیشه به‌مکانی که شروع کرده‌ایم، بازخواهیم‌گشت.

۲. ازکتاب «کی می‌میرد» نوشتهٔ استفان لواین.

ضمیمهٔ ۱

پادزهر غذاها*

غذا	اثرات منفی	پادزهر
لبنیات		
پنیر	احتقان‌واخلاط‌را افزایش‌می‌دهد، پیتا وکافا را زیاد می‌کند.	فلفل سیاه، دارفلفل[1] یا فلفل‌قرمز[2]
تخم مرغ	پیتا را زیاد می‌کند، اگر خام خورده‌شود کافا را افزایش‌خواهد داد.	جعفری، گشنیز (برگ تازه)، زردچوبه و پیاز
بستنی	اخلاط را افزایش می‌دهد، باعث احتقان می‌شود.	میخک یا هل
خامهٔ ترش[3]	اخلاط را افزایش می‌دهد؛ باعث احتقان می‌شود.	تخم‌گشنیز و هل

* پادزهرهای غذا باید درزمان تهیه یا هنگام خوردن این‌غذاها استفاده شود.

1. chili
2. cayenne
3. sour cream

غـذا	اثرات منفی	پادزهر
ماست	اخلاط را افزایش می‌دهد؛ باعث احتقان می‌شود.	زیره یا زنجبیل
ماهی‌وگوشت		
ماهی	پیتا را افزایش‌می‌دهد.	نارگیل، لیموترش‌سبز و لیموترش زرد.
گوشت قرمز	سنگین برای هضم.	فلفل قرمز ، میخك یا دارفلفلها.
غـلات		
جو دوسر	کافا وچربی را افزایش می‌دهد.	زردچوبه ، تخم خردل یا زیره
برنج	کافا وچربی را افزایش‌می‌دهد.	میخك یا دانهٔ فلفل
گندم	کافا وچربی را افزایش‌می‌دهد.	زنجبیل
سبزیجات		
حبوبات	تولیدگاز ونفخ می کند.	سیر، میخك ، فلفل‌سیاه، فلفل قرمز ، زنجبیل ، سنگ نمك یا دارفلفلها.
کلم	تولیدگاز می کند.	با روغن‌گل‌آفتا بگردان همراه زردچوبه و تخم خردل طبخ کنید.
سیر	پیتا را افزایش می‌دهد.	نـارگیل رنـده شده و لیموترش
سالاد سبز	تولیدگاز می کند.	روغن‌زیتون با آب‌لیمو
پیاز	تولیدگاز می کند.	پخته شده یا نمك، لیمو، ماست وتخم خردل
سیب‌زمینی	تولیدگاز می کند.	«گی» با دانهٔ فلفل
گوجه‌فرنگی	کافا را افزایش‌می‌دهد.	لیموترش سبز یا زیره
میوه‌ها		
آووکادو	کافا را افزایش‌می‌دهد.	زردچوبه، لیموترش‌زرد، سیر وفلفل‌سیاه

غـذا	اثرات منفی	پادزهر
موز	پیتا و کافا را افزایش‌می‌دهد.	هل
میوه‌های خشك	ایجاد خشکی‌می کنند؛ ممکن‌است واتا را افزایش‌دهند.	در آب بخیسانید.
مانگو	تولید اسهال می‌کند	«گی» با هل
طالبی، خربزه و گرمك	باعث باقیماندن آب می‌شود.	نارگیل رنده‌شده یا تخم گشنیز
هندوانه	باعث باقیماندن آب می‌شود.	نمك یا دارفلفلها
بادامها و تخمها		
بادامها	تولیدگازمی کنند؛ پیتا را افزایش می‌دهند.	شبانه درآب بخیسانید و باروغن کنجد ودارفلفلها طبخ کنید.
خمیربادام‌زمینی	سنگین، دارای‌خاصیت‌چسبندگی؛ پیتا را افزایش می‌دهد ؛ ایجاد سردرد می کند.	زنجبیل یا پودر زیرهٔ بوداده
تخمها	ممکن‌است پیتا را افزایش‌دهند.	بخیسانید و بپزید تا سبکترشوند.
متفرقه		
الکل	محرك؛ ایجاد افسردگی‌وپریشانی	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری تخم زیره بجوید یا ۱ تا ۲ تخم هل
چای سیاه	محرك، ایجادافسردگی وپریشانی	زنجبیل
کافئین	محرك؛ ایجادافسردگی وپریشانی	پودرجوزهندی با هل
شکلات	محرك ؛ همچنین اثر افسردگی و پریشانی را در سیستم بوجود می‌آورد.	هل یا زیره
قهوه	محرك؛ سیستم‌را افسرده وپریشان می‌کند.	پودرجوزهندی با هل
ذرت بوداده	تولید خشکی وگاز می کند.	«گی» اضافه‌کنید.
شیرینیها	احتقان را افزایش‌می‌دهند.	پودر زنجبیل خشك
توتون	پیتا را افزایش‌می‌دهد و واتا را تحریك می کند.	گوتوکولا ، ریشهٔ اکسیر ترکی یا تخم‌کرفس

ضمیمهٔ ۲
درمان از طریق کمکهای اولیه

جوش: خمیری از زردچوبه و پودر چوب صندل را به‌صورت خارجی بکاربرید. (با نصف قاشق چایخوری از هر کدام و اضافه کردن مقدار کافی آب می‌توان خمیر مزبور را درست کرد.) همچنین می‌توان از نصف فنجان‌آب «الو ورا» دوبار در روز به‌صورت داخلی استفاده کرد تا جوش‌ازبین برود.

آسم: دم‌کردهٔ شیرین‌بیان وزنجبیل پیشنهاد می‌شود. نصف‌قاشق چایخوری از مخلوط این دوگیاه را در یك فنجان‌آب استفاده کنید. دوای‌دیگر برای مصرف داخلی یك چهارم فنجان‌آب پیاز با یك قاشق چایخوری عسل و یك‌هشتم قاشق‌چایخوری فلفل سیاه است. این دارو احتقان و سرفه را تسکین می‌دهد و نفس‌تنگی راآرام می‌کند.

کمردرد: به‌قسمتی که درد می‌کند، خمیر زنجبیل و سپس روغن اوکالیپتوس بمالید.

بوی بدهان: دهان را با پودرشیرین‌بیان تمیز کنید و تخم‌رازیانه بخورید . همچنین می‌توان نصف‌فنجان‌آب «الو ورا»را دوبار در روز نوشید تا تنفس دو مرتبه تازه شود.

خونریزی(خارجی): یخ یا خمیری از چوب صندل بکار برید . خاکستر سیاه یك تکه پنبه را نیز می‌توان در نقطهٔ خونریزی خارجی قرار داد.

خونریزی (داخلی): شیر گرم که به‌آن نصف قاشق چایخوری زعفران و پودر زردچوبه اضافه شده‌باشد بنوشید.

کورك: برای سرباز کردن کورك، پیاز پخته‌شده را به‌عنوان یك ضماد بکاربرید و یا خمیری از پودر زنجبیل و زردچوبه (نصف قاشق چایخوری ازهر کدام) را مستقیماً روی کورك بمالید.

سوختگی: خمیری‌از ژلاتین‌تازهٔ «الو ورا» بایك‌سرانگشت پودر زردچوبه درست کنید. «گی» یا روغن نارگیل نیز ممکن است استفاده شود.

سرماخوردگی : یك قاشق چایخوری پودر زنجبیل را در یك‌لیتر آب‌بجوشانید و بخار آن‌رااستنشاق کنید. جوشاندن‌برگهای‌اوکالیپتوس نیز به‌همین‌روش برای تسکین‌سرماخوردگی عالی‌است. مالیدن روغن اوکالیپتوس به‌اطراف بینی ،کمك به‌تسکین احتقان می‌کند . همچنین پودر ریشهٔ‌اکسیر ترکی‌ممکن‌است به‌عنوان یك‌بو کردنی استفاده‌شود: یك‌سرانگشت در هرسوراخ بینی استنشاق کنید.

یبوست: نوشیدن دم کردهٔ برگ «سنا» (یك‌قاشق‌چایخوری دریك فنجان‌آب) مفید است، یا درموقع خواب یك لیوان شیر داغ همراه با

یك قاشق چایخوری «گی» بنوشید. داروی دیگر یك لیوان‌آب‌جوش با یك قاشق چایخوری از تخم بَزَرَك است که در هنگام خواب نوشیده شود.

سرفه: یك‌سرانگشت نمك‌ودوسرانگشت پودر زردچوبه رادریك لیوان‌آب‌گرم حل و غرغره کنید . همچنین یك میخك را با یك تکه نبات بمکید. اگر سرفه خلط‌آور است، نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل، یك‌سرانگشت میخك و یك سرانگشت پودر دارچین رادرون یك فنجان آب‌جوش حل کنید و بنوشید.

اسهال: مقداری ماست و آب را به‌نسبت مساوی مخلوط کنید و مقداری زنجبیل‌تازه(درحدود یك‌هشتم قاشق‌چایخوری) به‌آن‌بیفزائید؛ یا قهوهٔ سیاه همراه با آب لیموترش تازه بنوشید. داروی دیگر عبارت است از یك تا دو قاشق چایخوری تخم‌خشخاش در یك فنجان آب. این مخلوط را بجوشانید، یك سرانگشت جوزهندی به‌آن اضافه کنید، هم بزنید و میل کنید.

گوش‌درد: سه قطره روغن سیر درگوش بچکانید . داروی دیگر عبارت است از یك قاشق چایخوری‌آب‌پیاز با نصف‌قاشق چایخوری عسل. ایندو را با هم مخلوط کنید و پنج تا ده قطره از آن را در گوش بریزید.

گوش (طنین صدا): سه قطره روغن میخك توی‌گوش بریزید. (قسمت‌دستورالعمل‌برای‌تهیهٔ روغن‌میخك را ملاحظه کنید_ضمیمهٔ ۳.)

خستگی(گرما): یك‌لیوان آب‌نارگیل‌یاآب‌انگوربنوشید. همچنین می‌توانید سه‌عدد خرما را با هشت اونس‌آب بپزید ،آن را هم‌بزنید و

بنوشید.

چشمها(سوزش): به کف‌پاها روغن کرچك بمالید یا سه‌قطره‌از آب رز خالص درون چشم مبتلا بریزید. از ژلاتین تازهٔ الو ورا نیزمی‌توان استفاده کرد.

گاز (شکمی): یك سرانگشت جوش‌شیرین را بایك فنجان‌آب و آب نصف لیموترش مخلوط کنید و بنوشید.

لثه‌ها (خونریزی):آب نصف‌لیموترش را درون یك فنجان‌آب بفشارید و بنوشید یا لثه‌ها را با روغن نارگیل ماساژ دهید.

سردرد: برای تسکین کلی سردرد ، نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل رابا آب‌گرم مخلوط کرده، پس ازحرارت‌دادن، آن رابه‌پیشانی بمالید . یك احساس سوزش ممکن است بوجودآید ، اما زیان‌آور نخواهدبود. روش دیگر برای تسکین سردرد دقت درعمل‌تنفس است. به‌این ترتیب که دقت‌کنیدآیا یك سوراخ بینی نسبت به‌دیگری هوای بیشتری را خارج می‌کند یا خیر ؟ اگر می‌کند ،آن سوراخ را ببندید وازسوراخ دیگر بینی نفس بکشید تا سردرد ازبین برود.

روشهای زیر می‌تواند برای تسکین انواع سردرد مفید باشد. سردردهای سینوسی مربوط به‌کافا است ومی‌توان بوسیلهٔ مالیدن خمیر زنجبیل به‌پیشانی‌وسینوسها آن‌راتسکین‌داد. سردردهای‌شقیقه‌ای‌مشخص کنندهٔ پیتای‌بیش‌ازحد معده‌است. می‌توان این‌دردهارا بوسیلهٔ نوشیدن دمکرده‌ای‌ازتخمهای‌زیره‌و گشنیز،نصف‌قاشق‌چایخوری‌ازهرکدام‌درون یك‌فنجان‌آب‌داغ، تسکین‌داد. درهمان زمان، خمیری ازچوب‌صندل‌را به‌شقیقه‌ها بمالید. سردردهای پس‌سری مشخص کنندهٔ سمومی‌درقولون است. یك‌قاشق‌چایخوری تخم‌بَزرَك‌را بایك‌لیوان شیر گرم هنگام‌خواب

بنوشید. درهمان‌زمان‌خمیری‌از زنجبیل به‌پشت گوشها بمالید (پروسه‌های استخوان گیجگاهی‌پشت گوش). سردردها ممکن‌است به‌علت یك‌تغییر انرژی یا احساسات سرکوب شده دربافت عمیق‌ارتباطی باشند.

بواسیر: نصف‌فنجان ازآب «الو ورا» را سه‌مرتبه درروزبنوشید تا بواسیرفروکش کند.

سکسکه: دوقسمت عسل بایك‌قسمت روغن کرچك‌را میل‌نمائید. همچنین پرانایاماکنید. (فصل هفتم: «تنفس‌ومراقبه» را ملاحظه کنید.)

سوءهاضمه : یك سیرقیمه شده را با یك سرانگشت نمك و یك سرانگشت جوش‌شیرین‌میل کنید. داروی‌دیگرعبارت است‌ازیك‌چهارم فنجان آب‌پیاز بانصف قاشق چایخوری عسل و نصف قاشق چایخوری فلفل‌سیاه.

دردهای دوران قاعدگی : یك‌قاشق چایخوری ازژلاتین«الو ورا» را با دوسرانگشت فلفل‌سیاه سه مرتبه در روز میل کنید تادردها از بین برود.

کشیدگی‌عضله (قسمت بالای بدن):تنقیهٔ‌یك‌فنجان‌روغن‌اکسیرترکی و نگهداری‌آن به‌مدت سی‌دقیقه کارساز است . برای‌کشیدگی عضله به‌طورکلی، خمیرگرم زنجبیل بازردچوبه (یك‌قاشق‌چایخوری زنجبیل بانصف قاشق‌چایخوری زردچوبه) را روزی دوباربه‌محل‌درد بمالید.

پرخوری: پرخوری یك‌عادت عصبی است که شعوربدن‌را نابود می‌کند. غذاهای سبك‌مانندارزن، نشاستهٔ «کاساو» یا«مانیوك»[1] وچاودار

1. tapoica

بخورید . این‌مواد وزن بدن‌را افزایش نمی‌دهد حتی اگر بیش ازحد خورده شود. اگرشما هم‌اکنون دچارخطا شده‌اید، یك‌قاشق‌چایخوری ازتخم رازیانه ویك‌قاشق ازتخم گشنیز بایك‌سرانگشت نمك‌را بو داده، میل کنید. همچنین شما می‌توانید یك‌فنجان آب گرم که به‌آن آب نصف لیموترش ویك‌سرانگشت جوش‌شیرین‌اضافه شده باشد بنوشید.

درد (خارجی): یك‌کمپرس زنجبیل کارسازاست. برای مهیا کردن کمپرس‌زنجبیل، دوقاشق‌چایخوری‌پودرزنجبیل‌رابایك‌قاشق‌چایخوری زردچوبه ومقدار آب لازم مخلوط کنید تاخمیری درست شود. خمیررا گرم‌نموده، به‌صورت یکنواخت روی یك تکه‌تور (گاز) باپارچهٔ نخی پهن کنید. سپس‌پارچه‌را روی‌نقطهٔ دردبگذارید و آن‌را ببندیدوبگذارید تمام شب به‌همان حال بماند.

گازها و نیشهای سمی: آب برگ تازهٔ گشنیزرا بنوشید یاخمیری ازچوب‌صندل درنقطهٔ موردنظربمالید.

سم (به‌طورکلی): نصف قاشق چایخوری «گی» یا نصف قاشق چایخوری پودرشیرین‌بیان میل کنید.

راش: تفالهٔ برگ تازهٔ گشنیزرا درنقطهٔ مورد نظر بگذارید و یا جوشاندهٔ تخم گشنیزبنوشید (یك‌قاشق‌چایخوری‌تخم گشنیز بایك‌فنجان آب).

شوك (غش): پیاز بریدهٔ شدهٔ تازه و یا پودر ریشهٔ اکسیرترکی‌را استنشاق کنید.

احتقان‌سینوسی: خمیرزنجبیل‌را درنقطهٔ مورد نظر بمالید و یا یك سرانگشت پودرریشهٔاکسیرترکی‌را استنشاق کنید.

کم‌خوابی: دم کردهٔ جوز هندی بنوشید (یك چهارم قاشق چایخوری پودر جوز هندی با یك فنجان آب) . راههای دیگر مبارزه با کم‌خوابی عبارت است از: کف پاها را به آرامی با روغن کنجد ماساژ دهید؛ مغز مو را با روغن بمالید ؛ پنج تا ده قطره روغن گرم شده را درهر گوش بریزید؛ یك فنجان شیر گاو داغ را با نبات یا عسل بنوشید. علاوه بر اینها دم کردهٔ بابونه نیز برای احیای خواب ، عالی است (یك قاشق چایخوری بابونه دریك فنجان آب).

خواب بیش از حد: نوشیدن قهوه، جوشاندهٔ گوتو کولا یا جوشاندهٔ ریشهٔ اکسیر ترکی درموقع خواب. شام را اول شب صرف نمائید و کم بخورید.

گلو درد: آب داغ مخلوط شده با یك چهارم قاشق چایخوری پودر زردچوبه و یك سر انگشت نمك را غرغره کنید.

تورم: آب جو بنوشید : چهار قسمت آب با یك قسمت جو را بجوشانید وسپس صاف کنید. جوشاندهٔ تخم گشنیز نیز سودمند است. برای تورم خارجی، خمیری از دو قسمت پودر زردچوبه با یك قسمت نمك را به نقطهٔ موردنظر بمالید . دم کردهٔ گوتو کولا بنوشید (یك قاشق چایخوری دریك فنجان آب).

دندان درد: سه قطره روغن میخك را درداخل دندان مورد نظر بریزید.

ضمیمهٔ ۳
دستورالعملها

□ نوشابهٔ بادام:

ده عدد بادام‌را درطول‌شب در آب قراردهید. پوست آن‌را صبح جدا کنید. بادامهارا همراه بایك فنجان شیر گرم درمخلوط کن‌قراردهید، یك‌سر انگشت ازپودر هل وفلفل‌سیاه (ازدانهٔ فلفل آسیاب‌شدهٔ تازه) ویك قاشق‌چایخوری عسل‌به‌آن اضافه‌کنید. آنگاه به‌مدت پنج‌دقیقه باسرعت زیادآن‌را مخلوط کنید و سپس‌بنوشید. این‌نوشابه‌کمك به‌ازدیادانرژی و «اوجاس» می کند.

□ دوغ(لاسی):

یك‌لیترشیررا تانقطهٔجوش، گرم‌کنید. اجازه‌دهیدتا آهسته‌بجوشد و بعد یك‌لیموترش کوچك در آن بفشارید. سپس یك قاشق چایخوری ماست بر آن بیفزائید. آنگاه سر آن‌را بپوشانید و درمحلی‌گرم و تاریك برای شب نگه‌دارید. تاصبح روز بعد تبدیل به‌ماست تازه خواهد شد.

ماست‌را به‌مقدار مساوی آب اضافه کنید ودر یك مخلوط کن هم بزنید. به‌عنوان شیرین کننده می‌توان شیرهٔ افرا به‌آن افزود.

□ «گی» ریشهٔ اکسیر ترکی:

ابتدا یك جوشاندهٔ ریشهٔ اکسیر ترکی‌را بوسیلهٔ اضافه کردن یك قسمت پودر ریشهٔ اکسیر ترکی به‌هشت قسمت آب، مهیا می کنیم. این مخلوطرا می‌جوشانیم تایك چهارم آب باقی بماند . یك قسمت‌از این جوشانده را به‌قسمتی مساوی از «گی» (دستورالعمل «گی» را ملاحظه کنید) اضافه می کنیم. به‌این مخلوط، یك‌قسمت مساوی آب می افزائیم و می‌جوشانیم تا آب آن تبخیر شود . چیزی که باقی می‌ماند «گی» ریشهٔ اکسیر ترکی است.

□ روغن‌میخك:

پنج عدد میخك‌کامل را دریك قاشق غذا خوری روغن کنجد بجوشانید ومیخکهارا در روغن باقی بگذارید. وقتی روغن‌را استعمال می کنید باید گرم باشد.

□ روغن‌سیر:

دوعدد سیر را بکوبید ودوقاشق غذاخوری روغن کنجد به‌آن اضافه نمائید و سپس آن‌را بجوشانید . سیررا در روغن باقی گذارید و مخلوطرا گرم مصرف کنید.

□ گی:

نیم کیلو گرم (یك‌پوند) کرهٔ بدون نمك‌را روی آتش ملایم گرم کنید. بعد از آب شدن کره، آن را حدود دوازده دقیقه حرارت دهید . همچنانکه کره می‌جوشد، کفی برسطح آن ظاهر خواهدشد. (این کف‌را

جابجانکنید، زیراحاوی‌خواص‌طبی‌است.) آتش‌راکم کنید. رنگ کره زردطلائی می‌شود وتقریباً بوی ذرت بو داده خواهد داد. وقتی که یك یا دو قطرهٔ آب درون «گی» بریزید صدای ترقه می کند . اکنون «گی» آماده است. اجازه بدهید تا خنك شود. سپس آنرا ازصافی گذرانده، درون‌ظرفی‌بریزید. «گی»را می‌توان بدون گذاشتن دریخچال‌نگهداری کرد.

□ «گی» شیرین بـــیان:

ابتدا جوشانـده‌ای از شیریـن‌بیان مهیاکنید . یـك قسمت پـودر شیرین‌بیان وهشت قسمت آب‌راآنقدر بجوشانید تا یك چهارم محلول باقی بماند . به‌یك قسمت از این جوشانـده ، قسمتی مساوی از «گـی» (دستورالعمل «گی»را ملاحظه کنید) بیفزائید. سپس یك‌قسمت مساوی آب به‌آن اضافه‌کنید و بجوشانید تا تمام‌آب‌آن تبخیرشود . چیزی که باقی می‌ماند «گی» شیرین‌بیان است.

□ جوشاندهٔ یوگی:

مواداولیهٔ زیررا باهم مخلوط نمائید: دوقاشق‌چایخوری‌زنجبیل رنده شده، چهاردانه تخم، هشت‌دانه میخك، یك‌چوب‌کامل دارچین و هشت‌فنجان‌آب. سپس‌این‌موادرا باهم بجوشانید تانصف مخلوط باقی بماند. بعدازاینکه مخلوط خنك‌شد، یك‌اونس‌شیرگاوبه‌آن‌اضافه‌نمائید وبنوشید.

فرهنگ لغات فنی

acne (جوش، آکنه): فوران التهابی که معمولاً روی‌صورت، گردن، شانه‌ها و بالای پشت‌بدن ایجاد می‌شود.

afferent nerves (اعصاب مرکزرو): انگیزهٔ ناگهانی عصب‌حسی که احساسات‌را به‌مغزحمل می‌کند.

allergy (آلرژی): یك‌واکنش فوق‌العاده حساس نسبت به‌موادی در محیط اطراف شخص.

allopathy (معالجهٔ‌به‌ضد): یك‌سیستم‌پزشکی(پزشکی‌غربی) که‌مرض، صدمه یا جراحت‌را بامداخلهٔ فعال درمان می‌کند . برای مثال: درمان داروئی وجراحی برای ازبین‌بردن‌آثارمخالف‌تولیدشده بوسیلهٔ بیماری یاجراحت.

anabolism (آنابولیسم): پروسهٔ‌سازندهٔ بدن (جنبه‌ای ازمتابولیسم).

analgesic (ضددرد، مسکن): ماده‌ای که دردرا تسکین می‌دهد.

anemia (کم‌خونی): سطح پائین‌تر از نرمال در تعداد سلولهای قرمز خون.

aromatic (معطر) : مواد با بوی خوش ومزهٔ تند وادویه‌ای که مجرای دستگاه گوارشی‌را تحریك می کند.

arthritis (التهاب مفصل) : وضع التهابی مفاصل که با درد و ورم مشخص می‌شود.

ascites : تجمع بیش ازحدمایع درحفرهٔ شکمی.

asthma (آسم): اختلال تنفسی که درآن تنگی‌نفس، خس‌خس کردن وسرفه (خشك یا باخلط) وجود دارد.

atrophy (تحلیل‌رفتن): تلف‌شدن‌یاکاهش‌اندازه یافعالیت‌فیزیولوژیکی یك‌قسمت ازبدن به‌علت مرض یانفوذهای دیگر.

attributes (خواص): کیفیات ذاتی یاخواص یك‌ماده.

auscultation : عمل گوش‌دادن به‌صداهای درون‌بدن.

bile (صفرا): مایعی تلخ که کبد آن‌را ترشح می کند. این مایع درون رودهٔ کوچك‌جریان‌می‌یابد، داخل کیسهٔ‌صفرا انبارمی‌شودو کمك به‌سوخت‌وسازچربی می کند.

bronchitis (برونشیت): التهاب مربوط به‌برنشها(در ریه‌ها).

bursitis (التهاب کیسهٔ‌زلالی): التهاب‌ساختمان‌بافت‌وصل کنندهٔ‌اطراف یك‌مفصل.

carminative (بادشکن): ماده‌ای که گازرا تسکین می‌دهد.

catabolism (کاتابولیسم): پروسهٔ(جریان)مخرب‌یاخردکننده(تجزیه) دربدن؛ جنبه‌ای ازمتابولیسم. (آنابولیسم‌را ملاحظه کنید.)

cervicitis (التهاب‌گردن‌رَحِم): التهاب‌گردن (cervix) که‌گردن رَحِم است.

chakra: مراکزانرژی دربدن که مسؤول سطوح مختلف آگاهی هستند وازنظرفیزیولوژیکی‌مربوط به‌مراکزشبکه‌ای اعصاب‌می‌شوند.

Charak: پزشك‌بزرگ آیورودائی که یکی ازمتون کلاسیك آیورودا را نوشت: «چاراك ساميتا».

cholesterol (کلسترول): مادهٔ چربی به‌شکل‌متبلور که درتمام‌چربیهای حیوانی، روغنها، شیر، زردهٔتخم‌مرغ، صفرا، خون، بافت‌مغز، کبد، کلیه و غده‌های‌فوق کلیوی یافت می‌شود.

colitis (کلیت، التهاب‌قولون): یك‌بیماری مزمن که‌بوسیلهٔ ترشح‌بیش از حد اخلاط دررودهٔ بزرگ بوجود می‌آید و بوسیلهٔ یبوست يااسهال وعبوراخلاط وذرات غشائی درمدفوع آشکارمی گردد.

compress (کمپرس): یك‌تکه پارچهٔ کتانی تا شده طوری استفاده شود که ایجاد فشاربرروی قسمتهای خارجی‌بدن کند.

conjunctivitis (ورم ملتحمه): التهاب پرده‌ای که پلکهارا می‌پوشاند.

cosmic energy (انرژی کیهانی): انرژی‌نفوذپذیردرعالم.

dermatitis (التهاب‌پوست): یك‌وضع التهابی‌پوست که بوسیلهٔسرخ شدن، درد وخارش مشخص می‌شود.

diabetes (دیابت، مرض‌قند): وضعیتی‌بالینی که بوسیلهٔ دفع بیش‌ازحد ادرار وبالارفتن قندخون مشخص‌می‌شود.

dispigmentation (رنگ‌پریدگی): ازدست‌دادن رنگ‌پوست.

distention (نفخ): بادکردن‌شکم ازفشارهای داخلی.

diuretic (مدر): ماده‌ای که ترشح ادراررا افزایش می‌دهد.

eczema (اکزما): التهاب حاد یامزمن‌پوست.

edema (خیز): وضعیتی که بافتهای‌بدن مقدار بیش‌ازحدی مایع‌را حفظ می‌کنند ومنتج به‌تورم‌می‌شود.

efferent nerves (اعصاب‌بیرون‌بر): انگیزه‌های ناگهانی عصب حسی که احساسات‌را ازمغز به‌خارج حمل می کند.

electrolyte (الکترولیت) : يك‌عنصر ترکیبی که وقتی در آب یا حلال دیگری ذوب یا حل‌شود، به‌یونهائی که هادی جریان‌برق‌هستند، تجزیه می‌شود.

emetic (قی‌آور): داروئی که تولیداستفراغ می کند.

endocrine glands (غدد مترشحهٔ‌داخلی): غددی که وظیفهٔ‌آنها ترشح ماده‌ای‌است درون خون یالنف ؛ ماده‌ای که اثربخصوصی روی اعضا یاسایرقسمتهای بدن‌دارد.

enteritis (انتریت): التهاب‌روده‌ها، معمولاً رودهٔ‌کوچك.

epilepsy (صرع): پاره‌ای‌از اختلالات‌مربوط به‌عصب‌شناسی که‌صفات مشخصهٔ‌آنها حملات تشنجی مکرر ، اختلالات حسی ، رفتار غیرعادی، بیهوشی یاهمهٔ‌آنها است.

expectorant (خلط‌آور): ماده‌ای که‌دفع اخلاط یاسایرموادراازریه‌ها، نایژکها ونای زیاد می کند.

flora (فلورا): باکتریهای‌سلامتی که درقسمتهای‌مختلف‌بدن‌وجوددارند بویژه درمجرای هاضمه.

fomentation (گذاشتن ضمادگرم): درمان بوسیلهٔ بکارگرفتن گرما و رطوبت.

gastrointestinal tract (مجرای‌دستگاه‌گوارشی): اعضائی که‌ازدهان تامقعد در دخول غذا، هضم، جذب ودفع شرکت دارند.

gonorrhea (سوزاك): بیماری مقاربتی‌متداول که اغلب‌اوقات مجرای تناسلی‌را تحت‌تأثیرقرارمی‌دهد.

gout (نقرس) : بیماری متابولیکی که بوسیلهٔ Arthritis حاد و تورم

مفاصل مشخص می‌شود.

hemorrhoids (بواسیر): رگهای بزرگ شده دررکتوم پائینی یا مقعد که به‌علت احتقان‌بروزمی کند.

hemoptysis (هموپتیزی): خروج خون‌ازمجرای‌تنفسی‌همراه باسرفه.

hemostatic (عامل بندآورندهٔ خون) : ماده‌ای که جریان خون را بند می آورد.

hives (کهیر) : فوران پوستی همراه با خارش شدیدکه براثرآلرژی نسبت به‌یك‌ماده یاغذا بوجودمی آید.

infusion (خیسانده): خیساندن یك‌ماده درآب برای‌حصول‌به‌مبادی و اصول‌تقریبی آن.

jaundice (زردی ـ یرقان): وضعیتی که مشخصهٔ آن زردی‌پوست‌است.

karma (کارما): هر گونه عمل.

leucoderma (لك‌وپیس): رنگ‌پریدگی‌قسمتهائی ازپوست.

leukorrhea (لوکوره): وضعیتی که باعث‌ترشح ماده‌ای‌سفیدوچسبناك ازمهبل وحفرهٔ رَحِمی‌می‌شود.

lymphadenitis (التهاب‌غددلنفاوی): وضع‌التهابی‌غددلنفاوی.

macrocosm (جهان کبیر): خود جهان(عالم). سیستمی که به‌عنوان یك هستی‌تلقی‌می‌شود وحاوی سیستمهای کوچکتراست.

malabsorption syndrome (عارضهٔ عدم جذب): وضعیتی که هضم و جذب وتجزیه وتحلیل درستی ازغذا درمجرای دستگاه گوارش وجودندارد.

metabolism (سوخت‌وساز):جمع‌تمام‌پروسه‌های‌بیوفیزیکی‌وشیمیائی که ازطریق‌آنها اجسام‌آلی‌زنده، عمل‌می کنند و حیات‌را تداوم می‌بخشند ونیزتحول مواد (ازقبیل غذای وارد شده) که بوسیلهٔ

انرژی برای استفادهٔ جسم آلی دردسترس قرارداده شده‌است.

microcosm (جهان‌صغیر) : نمایندهٔ یك دنیای کوچك ؛ سیستمی که کم‌وبیش‌مشابه یك‌سیستم بسیارعظیم‌تر است.

palpation (لمس برای معاینه): عمل‌حس کردن با دست ؛ بکارگیری انگشتها باکمی‌فشار برسطح بدن به‌منظور مشخص کردن ثبات قسمتهای‌زیری.

parkinsonism (پارکینسونیسم): یك‌اختلال عصبی که بوسیلهٔ لرزش، سختی‌عضلات وحرکات آهسته مشخص‌می‌شود.

pathogenesis (بیماری‌زائی): منشأ وتوسعهٔ یك‌مرض.

peristalsis (حرکات دودی‌لولهٔ گوارش): انقباض‌منظم عضلات‌نرم که غذارا بافشاروارد مجرای گوارشی می کند.

percussion (دق): عمل ضربه‌زدن به‌قسمتهای بدن با ضربهای کوتاه و تند به‌عنوان کمکی برای معاینه که وضعیت آن نقطه از بدن‌را آشکارمی کند.

pharyngitis (آماس‌حلق): التهاب گلو.

physiognomy (سیماشناسی): مطالعهٔ حالات صورت.

poultice (ضماد): ماده‌ای‌نرم ومرطوب که به‌صورت داغ برروی بدن به‌منظور ایجاد گرما ورطوبت بکار گرفته می‌شود.

prana (پرانا):انرژی‌حیاتی(انرژی‌زندگی)که‌بدن وذهن‌رافعال‌می کند. پرانا مسؤول وظایف‌عالی‌تر مخچه‌ای وفعالیتهای‌حرکتی‌وحسی است. پرانای‌واقع درسر، پرانای‌حیاتی‌است، درحالی که‌پرانای حاضر درجوّ کیهانی، پرانای مغذی می‌باشد . یك‌تبادل انرژی دائمی بین‌پرانای‌حیاتی‌وپرانای‌مغذی‌ازطریق تنفس‌برقراراست. درحین دم، پرانای مغذی واردسیستم می‌شود وپرانای حیاتی‌را

تغذیه می کند. درحین بازدم، تولیدات اضافی ظریف بیرون ریخته می‌شود.

psoriasis (پسوریازیس): یك التهاب پوستی معمول که ژنتیکی است.

psychosomatic (روان‌تنی): مربوط به ارتباط ذهن و بدن؛ داشتن علائم فیزیکی ازیك منشأروانی، احساسی یاذهنی.

ptosis: وضعیت غیرطبیعی یك یاهردو پلك بالائی که در آن پلك، پائین می افتد.

rheumatism (رماتیسم): پاره‌ای وضعیتهای التهابی مفاصل، رباطها یا ماهیچه‌ها که بوسیلهٔ درد و محدودیت حرکت،مشخص می‌شود.

rhinitis (رینیت): آماس غشاء مخاطی بینی.

samadhi (سامادهی)، حالتی از تعادل، شعف و سرور غائی.

scabies (جرب): یك بیماری پوستی مسری که بوسیلهٔ خارش وپوسته شدن پوست مشخص می‌شود.

sciatica (سیاتیك): التهاب عصب سیاتیك که بوسیلهٔ کمردرد درقسمت پائین که متوجه پاها می‌شود، مشخص می گردد.

sinus (سینوس): حفره‌ای درون استخوان.

spondylosis (اسپوندیلوز): یك حالت ازستون فقرات که بوسیلهٔ ثابت شدن یاسفتی یك مفصل مهره‌ای مشخص می‌شود.

syphilis (سیفلیس): یك عفونت مقاربتی که‌ازطریق نزدیکی جنسی منتقل می‌شود.

tridosha (سه‌دوشا): تشکیلات سه‌گانهٔ بدنی- واتا (هوا)، پیتا(آتش)، وکافا(آب) ـ که حاکم برفعالیت روزمرهٔ جسم وروانند.

unctuous (چرب): داشتن ماهیت، مشخصه یا کیفیت یك پماد.

utricaria (کهیر): واکنش عروقی پوست که‌بوسیلهٔ تظاهرات زودگذر

به‌صورت لکه‌های نرم برجستهٔ قرمز یا رنگ‌پریده‌تر از پوست اطراف خود مشخص می‌شود. این‌حالت اغلب همراه باخارش شدید است.

منـابع این کتاب

Charak Samhita. Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1977.

Kudatarakar, Dr. M.N. Vikriti Vijnyana, India: Dhanvantari Prakashan, 1959.

Madhav Nidan. Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.

Pathak, Dr. R.R. Therapeutic Guide to Ayurvedic Medicine. Nogpur, India: Baidyanath, 1970.

Sharma, D.P., and Shastri, S.K. (eds.) Basic Principles of Ayurveda. Panta, India: Baidyanath Ayurveda Bhavan Ltd., 1978.

Sushrut Samhita. Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.

Udupa, K.N., and Singh, R.H. Science and Philosophy of Indian Medicine. Nagpur, India: Baidyanath, 1978.